



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
7.11.2021

Fermentiertes Gemüse – Einlegearbeiten mit Herz

Fermentiertes Gemüse ist ja aus vielen guten Gründen in aller Munde:

- *Es ist eine einfache, kostengünstige Haltbarkeitsmethode*
- *Bestens geeignet für Reste-Verarbeitung*
- *Die Rezepte, Zutaten und Zubehör sind unkompliziert*
- *Fermentiertes Gemüse ist glutenfrei und vegan*
- *Es ist extrem gesund – und es schmeckt!*

Am Beispiel von Sauerkraut:

- *Gemüse*
- *Ein Bügelglas*
- *Brett*
- *Messer*
- *Unjodiertes Salz*
- *etwas zum Beschweren*
- *wer mag, Gewürze (Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Wacholderbeeren)*

Ich lege mir schöne Blätter auf die Seite und schneide den Krautkopf in feine Streifen. Jetzt wird das Kraut mit 2 EL unjodiertem Salz – ca. 1 EL pro Kilo Kraut – eingesalzen. Unjodiertes Salz ohne Zusatzstoffe ist wichtig für die Bildung der guten Bakterien. Das Fermentieren mit Hilfe von Salz ist aber nur eine Möglichkeit. Ich lasse es zum Wasserlassen ein wenig stehen und schlichte in der Zwischenzeit klein geschnittene oder mit einem Keksausstecher in Form gebrachte rote und weiße Rüben, Sellerie und Karotten und Ingwer in ein Glas - so dicht wie möglich. Dann übergieße ich das Gemüse mit einer Salzlake. Die habe ich vorher mit 1 Liter Wasser und 1 EL Salz zubereitet. Weil diese Gemüsesorten selber wenig Saft produzieren, ist diese Methode mit der Salzlake die bessere.

Zurück zum Sauerkraut. Das bearbeite ich jetzt so lange mit den Händen, bis genug Gemüsesaft da ist. Jetzt stopfe ich es ganz fest in ein Bügelglas, gebe Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Wacholderbeeren dazu. Jetzt lege ich noch ein sauberes Krautblatt darauf und beschwere mit einem kleinen, umgedrehten Schüsserl.

Die Gläser stehen die ersten 5 Tage bei ca. 23 – 24°C im Raum. Wenn Bläschen aufsteigen, ist das gut und zeigt, dass die Fermentation begonnen hat. Dazwischen die Gläser immer ganz kurz öffnen, damit die Gase entweichen können. Nach einer Woche kann man Kraut und Gemüse schon kosten. Fermentiertes Gemüse ist das Beste, was man für den Darm, für die Figur und das gesamte Immunsystem tun kann.

Wenn man die Gläser später bei ca. 5 – 10°C Grad kühler stellt, ist es nicht nur ein Jahr lang haltbar, sondern zu Weihnachten absolut perfekt.