

# Fermentiertes Gemüse

## Benötigte Utensilien

5 Gläser mit Deckel á 250 ml

5 Gewichte, etwas kleiner als der Durchmesser des Glases

## Zutaten (für 5 Gläser)

350 g	Karotten
½	Blumenkohl
½	Kohlrabi
1 l	Wasser
20–30 g	Naturlassenes Stein- oder Ursalz, ohne Zusätze
	Verschiedene Gewürze, je nach Geschmack Knoblauch, Ingwer, Dill, Petersilie, ...

## Zubereitung:

1. Zuerst die Gläser und Deckel für etwa 10 Minuten in kochendem Wasser sterilisieren und auf einem sauberen Geschirrhandtuch abtropfen lassen.
2. Währenddessen die Salzlake anrühren: 20–30 g Natursalz in 1 Liter Wasser auflösen.
3. Karotten und Kohlrabi schälen und grob zerkleinern, Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Optional Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Dill und Petersilie waschen und putzen, aber nicht zerkleinern.
4. Gemüse, Kräuter und Gewürze in die Gläser füllen, dabei 2 cm Rand freilassen. Mit Salzlake auffüllen, bis das Gemüse komplett bedeckt ist.
5. Das Gemüse im Glas mit einem Gewicht beschweren, den Deckel nur leicht auflegen (damit Gärgase entweichen können) und die Gläser an einem nicht zu hellen Ort bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) für 2 bis 4 Wochen fermentieren lassen.
6. Nach der Gärzeit die Gläser kühl lagern, etwa im Kühlschrank.

**Guten Appetit!**