

Rezept

Fermentierte Chili-Möhren

Ein Rezept von Fermentierte Chili-Möhren, am 30.06.2026

Zutaten

750 g Möhren (z. B. je 250 g gelbe, orange und violette Möhren)	1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm)
	2 kleine rote Chilischoten
35 g feines Meersalz	1 kleine Orange

Außerdem

Glasmurmeln zum Beschweren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 1 g F, 4 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag die Möhren putzen, schälen und in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln. Ingwer schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Chilischoten waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften quer in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Möhren, Ingwer und Chili in einer großen Schüssel mit 15 g Meersalz mischen und 8 Std. (über Nacht) kalt stellen.
2. Am nächsten Tag die Orange auspressen, Saft mit 500 ml Wasser erwärmen (nicht kochen!) und übriges Meersalz (20 g) darin auflösen. Möhrenmischung samt Saft in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und mit den Händen hineinpressen. Mit Salzlake bedecken und mit in Frischhaltefolie gewickelten Glasmurmeln beschweren. Gläser verschließen und an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur (ca. 20°) 1-3 Wochen lagern, bis das Gemüse den gewünschten säuerlichen Geschmack hat. Ungeöffnet im Kühlschrank aufbewahrt, halten die Möhren ca. 6 Monate.