

Rezept

# Fermentierte Ingwer-Möhren

Ein Rezept von Fermentierte Ingwer-Möhren, am 22.05.2026

## Zutaten

**400 g** Möhren

**10 g** Meersalz

**1 Stück** Ingwer (ca. 4 cm lang)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser mit Bügelverschluss (à 250 ml; 4 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 25 kcal, 1 g EW, 5 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Ingwer schälen und fein raspeln.

---

2. In einem Topf 250 ml Wasser erwärmen (es darf nicht kochen!) und das Salz darin auflösen. Möhren und Ingwer in einer Schüssel mit der Salzlake übergießen und ca. 2 Std. ziehen lassen.

---

3. Dann das Gemüse samt Lake in die heiß ausgespülten Gläser geben und mit einem Stößel kräftig hineindrücken.

---

4. Die Gläser verschließen und an einem mäßig warmen Ort 1 Woche stehen lassen. Aufsteigende Bläschen zeigen an, dass es in den Gläsern gärt. Nach etwa 1 Woche sind die Möhren verzehrfertig. Sie schmecken dann mild-säuerlich und leicht salzig. Im Kühlschrank halten sie sich nach dem Öffnen 2-3 Wochen.