

Rezept

Fermentierte Ingwer-Möhren

Ein Rezept von Fermentierte Ingwer-Möhren, am 27.04.2024

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.