

Rezept

Fermentierte Möhren mit Senfsamen

Ein Rezept von Fermentierte Möhren mit Senfsamen, am 28.06.2026

Zutaten

1½ kg zarte, junge Möhren	2 TL gelbe Senfsamen
½ Bund Dill	1 Bio-Zitrone
36 g unraffiniertes Meersalz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Bügelverschlussglas (3 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: kühl mind. 3 Monate

Zubereitung

1. Die Möhren mit der Gemüsebürste kräftig abscrubben, die Enden abschneiden. Die Möhren auf dem Gemüsehobel in ½ cm dünne Scheiben schneiden und in das Glas füllen. Die Senfsamen darüberstreuen.

2. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und in grobe Stücke schneiden. Auf die Möhren geben. Die Zitrone heiß waschen, in ½ cm dünne Scheiben schneiden und die Möhren damit bedecken.

3. Das Salz mit 1,2 l kaltem Wasser verrühren, bis es sich aufgelöst hat. Über die Möhren gießen, sodass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Das Gemüse beschweren (siehe S. 17), das Glas verschließen und die Möhren mit einem dunklen Tuch abgedeckt bei Raumtemperatur (20-22°) 1 Woche stehen lassen. Anschließend die Möhren 4-5 Wochen an einen kühlen Ort (16-18°) stellen und reifen lassen.