

Rezept

Fermentierte Schnippelbohnen mit Bohnenkraut und Thymian

Ein Rezept von Fermentierte Schnippelbohnen mit Bohnenkraut und Thymian, am 15.10.2024

Zutaten

2 kg knackig frische Stangenbohnen oder Buschbohnen

50 g unraffiniertes Meersalz

1 EL getrockneter Thymian

2 EL getrocknetes Bohnenkraut

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Bügelverschlussglas (2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: kühl mind. 3 Monate

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, falls nötig, entfädeln, und die Enden abschneiden. Bohnen schräg in 1 cm lange Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, die Bohnen portionsweise darin blanchieren, in ein Sieb abgießen, abtropfen und auskühlen lassen.
2. Salz, Bohnenkraut und Thymian mischen. Eine ca. 8 cm hohe Schicht Bohnen in das Glas geben. Mit dem Kartoffelstampfer fest drücken und mit 1 TL Gewürzsalz bestreuen. Wieder eine Bohnenschicht daraufgeben, fest drücken und mit Gewürzsalz bestreuen. So fortfahren, bis alle Bohnen eingefüllt sind. Übriges Gewürzsalz obendraufstreuen.
3. Das Gemüse mit einem sauberen Mulltuch bedecken. Einen flexiblen Deckel (evtl. von einer zurechtgeschnittenen Kunststoffdose) auflegen und mit einem Stein oder einem gefüllten Glas beschweren. 250 ml abgekochtes, erkaltetes Wasser am Rand angießen. Ein Tuch über das Glas legen.
4. Die Bohnen 4-6 Wochen an einen dunklen, kühlen Ort (16-18°) stellen. Jede Woche die Oberfläche, das Tuch und den Deckel säubern und die Gärrückstände wegwischen. Mit gesäubertem Tuch und Deckel sowie dem Gewicht erneut bedecken. 250 ml abgekochtes, kaltes Wasser am Rand angießen und das Glas wieder kühl stellen.
5. Nach 4-6 Wochen können die Bohnen probiert werden. Sie schmecken salzig bis säuerlich und sind schön zart. Sie bleiben über den Winter haltbar, vorausgesetzt, sie stehen immer an einem kühlen, dunklen Ort und werden jede Woche wie beschrieben gepflegt.