

Rezept

Fermentierte Tomaten-Salsa

Ein Rezept von Fermentierte Tomaten-Salsa, am 15.12.2025

Zutaten

Für die Tomaten

- | | | | |
|-------|-------------------|---|------------------|
| 500 g | Tomaten | 1 | rote Chilischote |
| 1 | grüne Chilischote | 2 | Knoblauchzehen |
| | Salz | | |

Außerdem

- | | | | |
|---|------------------------------|---|--------|
| 1 | Glas mit Deckel (ca. 700 ml) | 1 | Stößel |
| | Gewicht zum Beschweren | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 700 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 1 g F, 6 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Das Glas mit Deckel, Stößel, Gewicht und eine große Schüssel mit kochend heißem Wasser ausspülen und abtropfen lassen.
2. Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Chilischoten waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in feine Ringe schneiden und in die Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in die Schüssel drücken.
3. Die Tomatenmischung in das Glas füllen und mit dem Stößel fest zusammendrücken, bis Wasser austritt. Soviel Salzwasser dazugießen (2 g Salz pro 100 ml Wasser), bis das Gemüse bedeckt ist, dabei darauf achten, dass im Gefäß mindestens 1 cm Rand frei bleibt. Das Glas mit dem Deckel locker verschließen. (Bei Verwendung eines Bügelglases den Gummiring entfernen.)
4. Die Tomaten-Salsa bei Zimmertemperatur 7 Tage fermentieren lassen. Dann probieren und entweder gleich verwenden beziehungsweise im Kühlschrank aufbewahren oder noch ein paar Tage weiter fermentieren lassen.