

Rezept

Fermentierte grüne Tomaten

Ein Rezept von Fermentierte grüne Tomaten, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|---------------------------------|
| 25 g unraffiniertes Meersalz | 1/4 TL Zucker |
| 100 ml Molke (aus dem Bioladen oder Reformhaus) | 1 kg grüne Tomaten |
| 200 g weiße Zwiebeln | 3 junge Knoblauchzehen |
| 3 milde oder scharfe Peperoni | 1 kleines Bund Basilikum |
| 1 TL schwarze Pfefferkörner | 4 EL Weißweinessig |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Bügelverschlussglas (2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: kühl mind. 3 Monate

Zubereitung

1. 12 g Meersalz und den Zucker in 300 ml Wasser verrühren und auflösen. Die Molke dazugeben und unterrühren. Die Tomaten waschen und in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden, den Stielansatz herausschneiden. Die Zwiebeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, kleinere Zehen halbieren. Die Peperoni waschen und mit den Kernen in größere Stücke schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
2. Tomaten- und Zwiebelstücke abwechselnd in das Glas einschichten, Knoblauch, Peperoni, Pfefferkörner und Basilikumblätter dazwischen verteilen. Auf jede Schicht etwas vom restlichen Salz streuen. Das Gemüse zwischendurch immer wieder feststampfen, sodass sich Saft entwickelt.
3. Tomaten und Zwiebeln auf diese Weise bis 5 cm unter den Rand einfüllen. Die vorbereitete Lake bis 2 cm unter den Rand auf die Tomatenmischung füllen. Das Glas sofort verschließen, mit einem dunklen Tuch bedecken und 1 Woche an einem warmen Ort (20-22°) stehen lassen. Dann weitere 3-5 Wochen bei 16-18° reifen lassen. Zwischendurch das Glas auf keinen Fall öffnen. Das Glas erst aufmachen, wenn keine Bläschen mehr aufsteigen.