

Rezept

Fermentierter Blumenkohl und Romanesco mit buntem Gemüse

Ein Rezept von Fermentierter Blumenkohl und Romanesco mit buntem Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Blumenkohl (ca. 1 kg) | 1 Romanesco (ca. 500 g) |
| 1 rote Paprikaschote | 1 gelbe Paprikaschote |
| 2 große rote Zwiebeln | 1 Handvoll getrocknete Kichererbsen |
| 2 Lorbeerblätter | 70 g unraffiniertes Meersalz |
| 300 ml Molke (aus dem Bioladen oder Reformhaus) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Bügelverschlussglas (5 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: kühl ca. 3 Monate

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in so kleine Röschen teilen, dass kompakte Stücke entstehen. Das geht am besten, wenn man die großen Röschen vom Strunk schneidet, dann die Strunk-Enden kreuzweise ca. 2 cm tief einschneidet und die Röschen vorsichtig auseinanderbricht.
2. Den Romanesco putzen, waschen und - wie beim Blumenkohl beschrieben - in kleine Röschen teilen. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und trocken tupfen. Paprika in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden.
3. Die Kichererbsen in das Glas geben, Blumenkohl, Paprika, Zwiebeln und Romanesco abwechselnd bis 5 cm unter den Rand hineinschichten. Die Lorbeerblätter zwischen Glaswand und Gemüse stecken.
4. Das Salz in einer großen Schüssel mit der Molke und 2,3 l Wasser verrühren, bis es sich komplett aufgelöst hat. Dann bis 3 cm unter den Rand über das Gemüse gießen. Das Gemüse beschweren (siehe S. 17), das Glas verschließen, mit einem dunklen Tuch abdecken und an einem warmen Ort (20-22°) 3-4 Tage stehen lassen.
5. Wenn das Gemüse anfängt zu blubbern und zu gären, das Glas an einen kühleren Ort (16-18°) stellen, wieder abdecken. Alles 3-6 Wochen fermentieren, ohne den Deckel zwischendurch zu öffnen. Erst dann probieren. Das Gemüse portionsweise mit einer sauberen Kelle entnehmen. Es schmeckt pur und zu allem mit Käse.