

Rezept

## Fermentierter Blumenkohl und Romanesco mit buntem Gemüse

Ein Rezept von Fermentierter Blumenkohl und Romanesco mit buntem Gemüse, am 27.03.2025

### 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.