

Rezept

Fermentierter Lauch mit Kräutern und grünem Pfeffer

Ein Rezept von Fermentierter Lauch mit Kräutern und grünem Pfeffer, am 29.06.2026

Zutaten

4-5 Stangen Lauch	40 g unraffiniertes Meersalz
1 TL getrocknetes Bohnenkraut	2 TL getrockneter grüner Pfeffer
3-4 Zweige getrockneter Thymian	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Bügelverschlussglas (2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: kühl mind. 3 Monate

Zubereitung

1. Vom Lauch die Wurzeln, äußere trockene Schichten und die dunkelgrünen Blätter abschneiden. Die zarten hellgrünen und weißen Teile sorgfältig waschen, ohne die Schichten dabei zu zerreißen. Den Lauch in 1 cm dünne Ringe schneiden und in das Glas geben.

2. Das Salz in 1 l kaltem Wasser verrühren, bis es sich komplett aufgelöst hat. Bohnenkraut, Pfeffer und Thymian über den Lauch streuen und das Salzwasser bis 3 cm unter den Rand angießen. Den Lauch beschweren (siehe S. 17) und das Glas verschließen.

3. Das Glas mit einem dunklen Tuch abdecken und den Lauch 1-2 Wochen an einem warmen Ort (20-22°) fermentieren lassen. Den Deckel während dieser Zeit auf keinen Fall öffnen! Danach das Glas an einen kühlen, dunklen Ort (16-18°) stellen und den Lauch weitere 4-5 Wochen reifen lassen, bis er schön zart und saftig ist.