Rezept

Fermentierter Meerrettich-Rotkohl

Ein Rezept von Fermentierter Meerrettich-Rotkohl, am 08.06.2025

Zutaten

2 1/2 kg	kleine Rotkohlköpfe
1 Stück	Meerrettich
1 Handvoll	getrocknete Kichererbsen
90 g	unraffiniertes Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Bügelverschlussglas (4 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: kühl mind. 3 Monate

Zubereitung

1. Die Kohlköpfe waschen und die äußeren Blätter entfernen. Die Köpfe halbieren oder vierteln und die Blätter Schicht für Schicht vorsichtig vom Strunk lösen. Die Kichererbsen in das Glas geben. Den Meerrettich schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Rotkohlblätter lagenweise mit 40 g Salz in das Glas schichten, dabei die Blätter immer wieder mit einem Stampfer zusammendrücken. Zwischendrin die Meerrettichstücke verteilen.

2. Das übrige Salz mit 2 l kaltem Wasser verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die Mischung über den Rotkohl gießen, sodass alle Blätter gut bedeckt sind. Den Kohl beschweren (siehe S. 17) und das Glas verschließen. Abgedeckt an einem warmen Ort (20-22°) 6-8 Wochen fermentieren. Das Glas auf keinen Fall zwischendurch öffnen!

3. Wenn sich im Glas nach 6-8 Wochen keine Bläschen mehr bilden, kann es geöffnet und eine erste Kostprobe entnommen werden. Den fermentierten Rotkohl an einem kühlen Ort (16-18°) lagern und portionsweise entnehmen.