

## Rezept

# Fermentierter Spitzkohl mit Möhre und Paprika

Ein Rezept von Fermentierter Spitzkohl mit Möhre und Paprika, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>70 g</b> unraffiniertes Meersalz	<b>1 1/2 kg</b> Spitzkohl
<b>1</b> gelbe Spitzpaprikaschote	<b>1</b> grüne Spitzpaprikaschote
<b>1</b> Möhre (ca. 100 g)	<b>2</b> junge Knoblauchzehen
<b>1 TL</b> Kümmelsamen	<b>1 Handvoll</b> getrocknete Kichererbsen

## Rezeptinfos

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

## Zubereitung

1. Das Meersalz in 2 ¼ l Wasser unter Rühren auflösen. Vom Spitzkohl äußere Blätter entfernen, Kohl waschen, vierteln und die Viertel in 4-5 cm große, breite Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren, Kerne und Trennwände entfernen, Schoten in 3 cm große Stücke schneiden. Möhre gründlich abbürsten, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen.
2. Spitzkohl, Paprika, Möhren und Knoblauch in das Glas füllen, alles zusammendrücken, bis zum Rand 6 cm frei lassen. Kümmel und Kichererbsen darüberstreuen, mit dem Salzwasser bis 3 cm unter den Rand auffüllen. Gemüse herunterdrücken und mit Keramikgewichten oder einem mit Wasser gefüllten Gefrierbeutel beschweren (siehe S. 17).
3. Den Deckel schließen und das Gemüse 1-2 Wochen an einem warmen, dunklen Ort (20-22°), dann 2-3 Wochen bei 16-18° fermentieren lassen. Es schmeckt zu Kichererbsen, als Snack, zur Brotzeit oder als Beilage zu Gulasch.