

Rezept

Fermentierter scharfer Krautsalat

Ein Rezept von Fermentierter scharfer Krautsalat, am 19.04.2024

Zutaten

1 kg Weißkohl	1 rote Paprika
200 g Möhren	3 Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	10 g Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser mit Bügelverschluss (à 1 l; 8 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal, 2 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Weißkohl waschen, putzen, vom Strunk befreien und fein hobeln oder schneiden. Paprika waschen, halbieren und von weißen Trennwänden und Kernen befreien. Möhren putzen und schälen. Paprika und Möhren in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße und hellgrüne Teile in dünne Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und klein würfeln.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit Meersalz bestreuen und mit einem Stößel kräftig stampfen, damit die Flüssigkeit austritt. Den Salat 3-4 Std. stehen lassen.
3. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen und dabei die Flüssigkeit auffangen. Den Salat randvoll in die heiß ausgespülten Gläser füllen, dabei mit einem Stößel festdrücken. Die aufgefangene Lake in die Gläser gießen und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse komplett bedeckt ist. Die Gläser fest verschließen und bei Zimmertemperatur mindestens 1 Woche stehen lassen. Den Salat danach im Kühlschrank aufbewahren. Nach 3-4 Wochen ist die Fermentation abgeschlossen und der Salat ist verzehrfertig. Nach dem Öffnen hält sich der Krautsalat 2-3 Wochen.