

Rezept

Fermentiertes Gemüse

Ein Rezept von Fermentiertes Gemüse, am 28.05.2026

Zutaten

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Möhre	150 g Spitzkohl
4 Stängel Koriandergrün	1 TL Pfefferkörner
Salz (ca. 3,5 % des Gemüsegewichts, bei 250 g Gemüse hier ca. 9 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal, 2 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die Möhre putzen bzw. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spitzkohl putzen, waschen und den harten Strunk entfernen, die Blätter grob schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken tupfen, grobe Stiele entfernen.
2. Das Gemüse abwiegen und mit den Pfefferkörnern in ein großes verschließbares Glas (z. B. ein großes Joghurtglas) geben. Alles mit so viel Wasser auffüllen, dass das Gemüse vollständig davon bedeckt ist. Etwa 3,5 % Salz dazugeben - hier ca. 9 g bei 250 g Gemüse. Das Gemüse beschweren, dafür ein kleines Schraubglas mit etwas Wasser füllen und auf das Gemüse stellen.
3. Das Glas erst 2-3 Tage offen stehen lassen, bis sich kleine Bläschen in der Flüssigkeit bilden. Danach das Glas verschließen und bei Raumtemperatur ca. 2 Wochen lagern. Anschließend ist das Gemüse verzehrfertig.