

Rezept

Fermentiertes buntes Gemüse in Bierlake

Ein Rezept von Fermentiertes buntes Gemüse in Bierlake, am 21.06.2026

Zutaten

250 g Staudensellerie	250 g Möhren
250 g Pastinaken	250 ml Bieressig (5 % Säure; Onlinehandel)
1/2 TL körniger Senf	20 g unraffiniertes Meersalz

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Den Staudensellerie waschen, putzen und in Stücke schneiden. In das Glas geben. Die Möhren mit der Gemüsebürste unter fließend kaltem Wasser gründlich abschrubben und putzen. Die Möhren längs vierteln, in 1 ½ cm große Stücke schneiden und auf die Selleriestücke geben.

2. Die Pastinaken ebenfalls mit der Gemüsebürste unter fließend kaltem Wasser gründlich schrubben und putzen. Die Pastinaken in 1 ½ cm große Würfel schneiden und auf die Möhren schichten.

3. Für die Lake den Bieressig, 400 ml Wasser, den Senf und das Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. So viel Lake auf das Gemüse gießen, bis es damit bedeckt ist. Das Gemüse mit passenden Keramikgewichten (Onlineversand) oder mit einem mit Wasser gefüllten, sehr gut verschlossenen Gefrierbeutel beschweren (siehe S. 17), damit es luftdicht abgeschlossen in der Lake fermentieren kann.

4. Das Glas verschließen und mit einem dunklen Tuch abdecken. Das Gemüse an einem warmen Ort (20-22°) 4-6 Wochen fermentieren. Nach 4 Wochen eine erste Kostprobe entnehmen. Falls das Gemüse noch recht roh und hart ist, weitere 2 Wochen warm stehen lassen. Ansonsten an einen kühleren Platz stellen (16-18°).