

Rezept

Gemüse-Mix selbst fermentiert

Ein Rezept von Gemüse-Mix selbst fermentiert, am 29.06.2026

Zutaten

- | | |
|----------------------|---|
| 1 Blumenkohl (600 g) | 3 Rote Beten |
| 2 Möhren | 3 Schalotten |
| 3 Knoblauchzehen | 30 g Steinsalz (es sollten immer 3 % des
Gemüsegewichts sein, bei Bedarf also die
Salzmenge anpassen) |
| 1 TL Pfefferkörner | 2 Lorbeerblätter |
| ½ TL Kümmelsamen | |

Außerdem

Holzstößel

Gefrierbeutel mit Wasser gefüllt; alternativ ein
Fermentationsgewicht

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Schraubglas (mind. 3 l, ca. 8 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 33 kcal, 2 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Roten Beten und Möhren schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, Schalotten je nach Größe längs halbieren oder vierteln.
2. Das Salz mit 1 l Wasser verrühren, bis es sich aufgelöst hat. Das vorbereitete Gemüse zusammen mit den Gewürzen in das gründlich gesäuberte Schraubglas füllen und mit der Salzlake bedecken. Das Gemüse mit einem Holzstößel gut andrücken.
3. Das Gemüse muss sich immer unterhalb der Flüssigkeitsoberfläche befinden, damit sich keine schädlichen Mikroorganismen einnisten können. Deswegen solltest du das Gemüse unbedingt beschweren - entweder mit einem eigens dafür gedachten Fermentationsgewicht aus Glas oder Ton oder alternativ mit einem mit Wasser gefüllten Gefrierbeutel.
4. Das Gemüse 5-7 Tage an einem kühlen Ort (z. B. im Keller, nicht im Kühlschrank) fermentieren lassen. Das Glas darf dabei nicht luftdicht verschlossen sein, da Kohlendioxid entweichen wird. Darum den Schraubdeckel nur ganz locker andrehen.
5. Nach der Fermentationszeit kannst du das Gemüse probieren und nach Belieben noch etwas weiter fermentieren lassen, sollte es dir noch nicht ganz schmecken. Wenn es für dich von der Säure und Knackigkeit her passt, verschließt du das Glas fest und lagerst das Gemüse im Kühlschrank (die Kälte unterbricht den Fermentationsprozess). Haltbarkeit: ca. 4 Wochen.