

Fermentierte Schätze aus dem Garten

Zutaten für 2 Gläser von 500 ml

2	Zwiebeln
2	Karotten
1	Rote Bete
300 g	Weißkohl
8	schwarze Pfefferkörner
4	Lorbeerblätter
1,5 L	lauwarmes Wasser
45 g	Salz

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Karotten, die Rote Bete und den Weißkohl gründlich putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

In zwei saubere Gläser abwechselnd Schichten aus Gemüse, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern einfüllen. Oben etwa 2 cm Platz lassen, damit die Gärung ausreichend Raum hat.

Die Salzlake zubereiten, indem das Salz in 1,5 Litern lauwarmem Wasser aufgelöst wird. Gut verrühren und anschließend über das Gemüse gießen, bis alles vollständig bedeckt ist. Das Gemüse vorsichtig andrücken, um Luftblasen zu entfernen. Falls nötig, mit einem großen Kohlblatt, einer halben Zwiebel, einem Gärgewicht oder einem umgedrehten kleinen Teller beschweren, damit das Gemüse vollständig unter der Flüssigkeit bleibt.

Die Gläser luftdicht verschließen und mindestens fünf Tage bei Raumtemperatur gären lassen. Direkte Sonneneinstrahlung dabei vermeiden. Für ein intensiveres Aroma idealerweise etwa zwei Wochen fermentieren lassen. Anschließend im Keller oder an einem kühlen Ort aufbewahren.

Das fermentierte Gemüse als Beilage zu warmen oder kalten Gerichten sowie zu Salaten genießen und dabei die wertvollen Vorteile der Fermentation nutzen.

Tipp: Das Glas nach jedem Gebrauch gut verschließen. Sinkt der Füllstand unter zwei Drittel, das Gemüse in ein kleineres Gefäß umfüllen, um den Kontakt mit Luft zu verringern, da diese die Schimmelbildung begünstigt.

Trésors fermentés du jardin

Ingrédients pour 2 verres de 500 ml

2	oignons
2	carottes
1	betterave
300 g	chou blanc
8	grains de poivre noir
4	feuilles de laurier
1,5 L	eau tiède
45 g	sel

Préparation

Éplucher les oignons et les couper en fines tranches.

Nettoyer soigneusement les carottes, la betterave et le chou blanc, les laver puis les couper en tranches.

Verser dans deux bocaux propres des couches alternées de légumes, de grains de poivre et de feuilles de laurier. Laisser environ 2 cm d'espace en haut afin de permettre la fermentation.

Préparer la saumure en dissolvant le sel dans 1,5 litre d'eau tiède. Bien remuer, puis verser sur les légumes jusqu'à les recouvrir complètement. Appuyer doucement sur les légumes pour éliminer les bulles d'air. Si nécessaire, lester avec une grande feuille de chou, un demi-oignon, un poids de fermentation ou une petite assiette retournée afin de maintenir les légumes entièrement sous le liquide.

Fermer les bocaux hermétiquement et laisser fermenter à température ambiante pendant au moins cinq jours. Éviter l'exposition directe au soleil. Pour obtenir un arôme plus intense, laisser fermenter idéalement pendant environ deux semaines. Puis conserver à la cave ou dans un endroit frais.

Déguster les légumes fermentés en accompagnement de plats chauds ou froids, ainsi que de salades, et profiter des précieux bienfaits de la fermentation.

Conseil : Bien refermer le bocal après chaque utilisation. Si le niveau de remplissage descend en dessous des deux tiers, transférer les légumes dans un récipient plus petit afin de limiter le contact avec l'air, car celui-ci favorise le développement de moisissures.

Fermented Treasures from the Garden

Ingredients for 2 jars of 500 ml

2	onions
2	carrots
1	beetroot
300 g	white cabbage
8	black peppercorns
4	bay leaves
1.5 L	lukewarm water
45 g	salt

Preparation

Peel the onions and slice them thinly.

Clean the carrots, beetroot, and white cabbage thoroughly, wash them, and slice them as well.

Fill two clean jars with alternating layers of vegetables, peppercorns, and bay leaves. Leave about 2 cm of space at the top to allow room for fermentation.

Prepare the brine by dissolving the salt in 1.5 litres of lukewarm water. Stir well and then pour the brine over the vegetables until they are completely covered. Press the vegetables down gently to remove any air bubbles. If necessary, weigh them down with a large cabbage leaf, half an onion, a fermentation weight, or a small upside-down plate to ensure the vegetables remain fully submerged.

Seal the jars airtight and leave them to ferment at room temperature for at least five days. Avoid direct sunlight. For a more intense flavour, allow the vegetables to ferment for about two weeks. Afterwards, store them in a cellar or another cool place.

Enjoy the fermented vegetables as a side dish with hot or cold meals, or add them to salads while benefiting from the valuable advantages of fermentation.

Tip: Close the jar tightly after each use. If the contents fall below two-thirds full, transfer the vegetables to a smaller container to reduce contact with air, as exposure to air encourages mould growth.