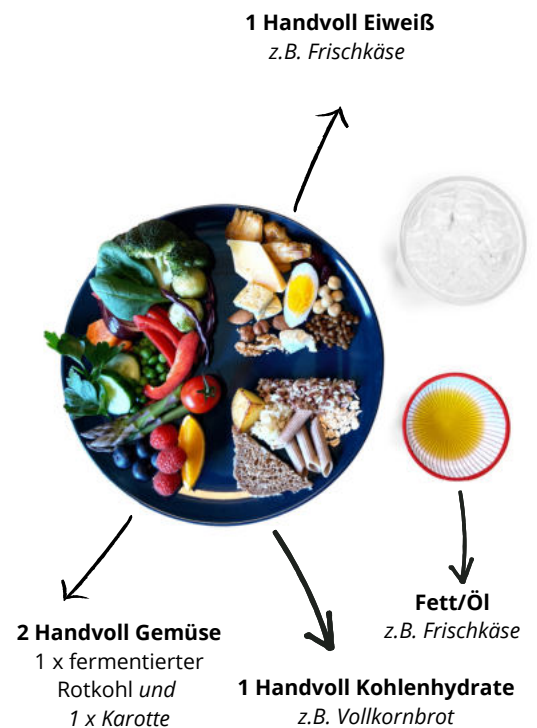




FERMENTIERTER ROTKOHL



Fermentieren (milchsauer einlegen) ist eine der ältesten Methoden zur Haltbarmachung von Lebensmitteln und basiert auf der faszinierenden Arbeit von gesundheitsförderlichen und lebendigen Mikroorganismen, wie den Milchsäurebakterien. Der tägliche Verzehr von fermentierten Lebensmitteln (z.B. Joghurt, Kefir, Kombucha, fermentiertes Gemüse) fördert u.a. die Verdauung, wirkt sich positiv auf die Darmgesundheit aus, stärkt das Immunsystem und liefert ganz nebenbei noch wunderbare Vitalstoffe. Dieser Rotkohl schmeckt z.B. super zu Salaten oder auf belegten Broten. Trau dich ran, es lohnt sich!

ZUTATEN:

500 g Rotkohl + 10 g Salz

ZUBEREITUNG:

Rotkohl putzen und fein hobeln. Kohl eine große Schüssel geben, Salz hinzufügen und mit sauberen Händen (oder Handschuhen) gut vermischen. Kohl mit der entstandenen Lake in ein steriles Einmachglas umfüllen und fest stampfen, bis sich keine Luft mehr im Rotkohl befindet und weitere Flüssigkeit ausgetreten ist. Da das Gemüse beim Fermentieren mit der Salzlake bedeckt sein muss (sonst kann es schimmeln), legt man nun ein Gewicht darauf. Dies kann z.B. ein Beschwerungsgewicht (aus Glas oder Keramik), ein gefülltes Wasserglas oder ein mit Wasser gefüllter Gefrierbeutel sein. Das Glas nun abdecken, so dass Luft entweichen kann, z.B. mit einem losen Deckel oder einem Baumwolltuch. Nach mehreren Stunden hat sich dann genügend Lake gebildet (sollte das nicht der Fall sein, einfach etwas 2 %-ige Salzlake (20 g Salz auf 1 L Wasser) herstellen und darüber geben). Das Gewicht nochmal herunterdrücken, um die restlichen Luftbläschen aus dem Rotkohl zu entfernen und ihn luftdicht abzuschließen (Milchsäurebakterien mögen keinen Sauerstoff). Das Gemüse nun für ca. 3-10 Tage (je nach Geschmack und Raumtemperatur) luftdurchlässig abgedeckt bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Dann Kohl mitsamt der Lake in ein steriles Glas umfüllen und luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Dort ist er mehrere Monate haltbar.

VARIATIONEN:

- Verwende anderes **hartes** Gemüse, wie z.B. Karotte, Rettich, Radieschen, Rote Bete, Fenchel oder Weißkohl.
- Gib noch ein paar Kräuter oder Gewürze dazu (z.B. Ingwer, Chili, Knoblauch).

WICHTIG:

- Beim Fermentieren von Gemüse ist es sehr wichtig, keimfrei und sauber zu arbeiten. Alle Utensilien gut reinigen (mit kochendem Wasser) und die Hände gründlich waschen.
- Gemüse bitte **roh** verzehren, Hitze tötet die guten Milchsäurebakterien!
- Verzehrsmenge bitte langsam steigern.

