

Rezept Probiotisches Sauergemüse

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Aromatische Beilage
- Selbst gemachtes Anti-Pasti
- Ein kulinarisches Highlight auf jeder Party

Zutatenliste

Zubereitung

1500 g oder 1,5 kg	Gemüse, zB. Blumenkohl, Brokkoli, Möhren etc. (Eigenbeschaffung)
15 g oder 15 g oder 7,5 TL	Salz (Eigenbeschaffung)
1000 ml	stilles Wasser (Eigenbeschaffung)
20 ml	Essig (Eigenbeschaffung)
	Würzende Zutaten (Knoblauch, Zwiebeln...), nach Geschmack (Eigenbeschaffung)
2 EL oder 40,24 g oder 6,01 TL	Apfelsüße, 2 EL
0,2 g	ProBiDa Spezial Kultur, 2 Msp.

Zubereitung

1. Gemüse putzen und in kleine Stücke / Scheiben schneiden. Sehr hartes Gemüse (z.B. Blumenkohl) blanchieren. Die übrigen Gemüsesorten können roh weiterverarbeitet werden. Das Gemüse in ein ausreichend großes Gefäß geben.
2. Apfelsüße in ca. 200 ml Wasser lösen, ProBiDa dazugeben, gut umrühren und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend nochmals gut umrühren und die Lösung über das Gemüse geben.
3. Die restlichen 800 ml Wasser mit Essig und Salz mischen und ebenfalls über das Gemüse geben. Die Flüssigkeit sollte dabei das Gemüse komplett überdecken.
4. Zum Schluss das Gefäß mit einem Sauerkrautstempel* verschließen und in eine Schale stellen, die bei der Fermentation entstehende, evtl. überfließende Lake auffangen kann.
5. Das Glas am besten im Keller (oder an einem kühlen Ort) möglichst dunkel aufbewahren. Nach etwa 4 Wochen erhält man ein aromatisches Sauergemüse, welches zunächst bissfest, mit längerer Reifezeit jedoch zunehmend weicher wird.
6. *Um Gärung zu erzeugen, muss ein Gewicht von oben Druck auf das Gemüse ausüben. Anstelle eines Sauerkrautstempels kann auch ein Gefrierbeutel (halb mit Wasser gefüllt) oder ein Brettchen/Deckel mit einem Stein erschwert oben drauf gelegt werden.
7. Darauf achten, dass die Abdeckung ein wenig Luft für die übertretende Lake lässt. Alternativ das fest verschlossene Gefäß täglich kurz entlüften.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100109
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	1 St.
Signal Wort	Nein
Portionen	2
Package Amount	0.000000

Preise

Zubehör Set



Zubehör-Set, 1 St.

17,95 €

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

Zubereitung



ProBiDa Spezial, 1 x 0,5 g

4,19 €



Apfelsüße, 250 ml

5,75 €

- Für eine fruchtige natürliche Süße
- Nur aus besten Äpfeln

Würzende Zutaten (Knoblauch, Zwiebeln...)

0,00 €

Essig

0,00 €

stilles Wasser

0,00 €

Salz, 1 g

0,00 €

Gemüse

0,00 €

