

Fermentation in eigenem Saft

Das Gemüse sorgfältig waschen und putzen.



Das Gemüse **in feine Stücke schneiden oder hobeln**. Je feiner es geschnitten ist, umso schneller fermentiert es und umso weicher wird es.



Das Gemüse und die Gewürze **in eine Schüssel geben und 2 % Salz dazu** hinzufügen. Für 1 kg Sauerkraut dafür 20 g Salz darauf streuen und gut verteilen.



Das Gemüse für einige Minuten **massieren und kneten** oder mit einem Holzstößel stampfen. Mit der Zeit tritt durch das Salz das Zellwasser aus. Es sollte sich eine kleine Pfütze von Saft in deiner Schüssel bilden.

Tipp: Wer keine Lust auf langes Kneten hat, kann sich ein bisschen von der Zeit helfen lassen: Das Salz kurz in das Gemüse einmassieren und dann einige Stunden stehen lassen. Durch die Osmose beginnt der Zellsaft auch von alleine aus dem Gemüse auszutreten. Das dauert einfach nur länger als Kneten.



Das Gemüse nun **Lage für Lage in das Gärglas drücken** und dabei jede Schicht mit den Händen oder dem Stampfer zusammendrücken. Wichtig ist, dass **keine Luftbläschen** im Glas bleiben und dass der Zellsaft beginnt, über das Kraut zu steigen. Als oberstes kannst du das Kraut mit einem der äußeren Kohlblätter abdecken. So schwimmen keine kleinen Stückchen nach oben.



Im nächsten Schritt das Ferment **mit einem Gewicht beschweren**. Das Gemüse sollte komplett vom eigenen Saft bedeckt sein. Dieser Punkt ist besonders wichtig. Falls nicht genug Lake durch das Kneten generiert wurde, eine 2%ige Salzlake anrühren und darauf gießen. Ca. 2 cm Platz zum Rand des Gefäßes lassen, damit es beim Fermentieren nicht überläuft. Es sollten keine Stückchen an die Oberfläche treiben.



Das **Gärglas verschließen** und auf einen Teller stellen, falls es überlaufen sollte.



Nun **4-7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren** lassen. In der wärmeren Umgebung kann die Fermentation gut in Gang kommen.

Anschließend das Ferment **in den Kühlschrank stellen** und dort noch 1-2 Wochen weiter fermentieren lassen. Bis dahin haben die Milchsäurebakterien das Gemüse schon gut angesäuert. Damit das Gemüse nicht unangenehm sauer wird, nach der ersten Woche kühlstellen.

Je nach Gemüsesorte und Größe der Stücke ist das Ferment nach insgesamt 2-4 Wochen Fermentation fertig. Es wird mit der Zeit immer noch langsam saurer, auch im Kühlschrank.

Fermentation in Salzlake

1. Gemüse waschen und **in Stücke schneiden**. Je feiner es geschnitten ist, umso schneller geht die Fermentation vonstatten. Je größer die Stückchen, desto knackiger bleiben sie.



2. **Das Gemüse** in das Glas schichten. Gewürze dabei am besten zuerst am Boden platzieren. Am Ende das **Gemüse beschweren**, so dass nichts nach oben schwimmen kann.



3. Eine **2%ige Salzlake herstellen**: Dafür 20g Salz in einem Liter kaltem Wasser auflösen und diese Lösung über das Gemüse gießen. **Alles sollte von der Flüssigkeit bedeckt sein**. 2 cm Platz zum Rand des Gefäßes lassen, damit es beim Fermentieren nicht überläuft. Es sollten keine Stückchen oder Gewürze an die Oberfläche treiben.



4. Das **Glas verschließen** und auf einen Teller stellen, falls es überlaufen sollte.



5. Das Ferment **ca. 4-7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren**. In der wärmeren Umgebung kann die Milchsäuregärung in Gang kommen. Die Milchsäurebakterien nehmen nun ihre Arbeit auf. Die Salzlake wird während der Fermentation milchig trüb.
6. Danach das Ferment **in den Kühlschrank stellen** und dort noch 1-2 Wochen weiter fermentieren lassen.