Gabriele Zach
DIE BEWUSSTSEINSBILDNERIN
0043 (0) 664 40 48 348 | info@gabrielezach.at | www.gabrielezach.at

bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

REZEPT - Fermentieren

Karfiol fermentieren

Zutaten:

300 g	Karfiolröschen
½ Stk	Knoblauchzehe
	Prise Chili
	Currypulver
	Kurkuma

Zubereitung:

Karfiol in kleine Röschen teilen. Knoblauch feinhacken.

Gemüse in eine Schüssel geben, alle Zutaten beifügen und mit 1% Salz 3 Minuten gut durchkneten.

1 Stunde ziehen lassen, in dieser Zeit wird dem Gemüse Zellsaft entzogen.

Alles in die vorbereiteten Gläser drücken, bei Bedarf mit Lake auffüllen, bis das Gemüse vollkommen bedeckt ist.

Gläser nur so viel befüllen, dass unter dem Rand ein Gärraum von etwa 3 cm frei bleibt.

Mit einem Gewicht beschweren und gut verschließen.

Auf eine wasserfeste Unterlage stellen und bei Zimmertemperatur lichtgeschützt etwa 7-14 Tage stehen lassen.

Danach kühl und dunkel weitere 9-12 Wochen reifen lassen.