



bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

Paprika fermentieren

Zutaten:

- 300 g Paprika bunt (orange, gelb, rot)
- ½ Stk Zwiebel
- ½ Stk Knoblauch
- 1 TL Senfkörner
- 1 Stk Lorbeerblatt
- 6 Stk Cubeben-Pfefferkörner

Zubereitung:

Paprika halbieren bzw. vierteln und entkernen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Alles mit den Gewürzen in das Glas schichten, Glas nur so viel befüllen, dass unter dem Rand ein Gärraum von etwa 3 cm frei bleibt.

Mit 2%iger Lake auffüllen, bis das Gemüse vollkommen bedeckt ist.

Mit einem Gewicht beschweren und Glas gut verschließen.

Auf eine wasserfeste Unterlage stellen und bei Zimmertemperatur sonnenlichtgeschützt etwa 7 Tage stehen lassen.

Danach kühl und dunkel weitere 6 Wochen reifen lassen.