

# Vegane Rezepte - Fermentieren -

## Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. (**Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz**, siehe Punkt 2)

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.

4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle

<https://www.kuechengoetter.de/gerichttyp/pikant-eingemachtes-47?seite=2>

## 1. Fermentierte Chili - Möhren

### Zutaten

- 750 g Möhren (z. B. je 250 g gelbe, orange und violette Möhren)
- 1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm)
- 2 kleine rote Chilischoten
- 35 g feines Meersalz
- 1 kleine Orange

### Zubereitung

1. Am Vortag die Möhren putzen, schälen und in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln.
2. Ingwer schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln.
3. Chilischoten waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften quer in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
4. Möhren, Ingwer und Chili in einer großen Schüssel mit 15 g Meersalz mischen und 8 Std. (über Nacht) kalt stellen.
5. Am nächsten Tag die Orange auspressen, Saft mit 500 ml Wasser erwärmen (nicht kochen!) und übriges Meersalz (20 g) darin auflösen.
6. Möhrenmischung samt Saft in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und mit den Händen hineinpresse.
7. Mit Salzlake bedecken und mit in Frischhaltefolie gewickelten Glasmurmeln beschweren.
8. Gläser verschließen und an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur (ca. 20°) 1-3 Wochen lagern, bis das Gemüse den gewünschten säuerlichen Geschmack hat.
9. Ungeöffnet im Kühlschrank aufbewahrt, halten die Möhren ca. 6 Monate.

## 2. Fermentierte Tomaten - Salsa

### Zutaten

- 500 g Tomaten
  - 1 rote Chilischote
  - 1 grüne Chilischote
  - 2 Knoblauchzehen
  - Salz
- 
- 1 Glas mit Deckel (ca. 700 ml)
  - 1 Stößel
  - Gewicht zum Beschweren

### Zubereitung

1. Das Glas mit Deckel, Stößel, Gewicht und eine große Schüssel mit kochend heißem Wasser ausspülen und abtropfen lassen.
2. Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
3. Die Chilischoten waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in feine Ringe schneiden und in die Schüssel geben.
4. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in die Schüssel drücken.
5. Die Tomatenmischung in das Glas füllen und mit dem Stößel fest zusammendrücken, bis Wasser austritt.
6. Soviel Salzwasser dazugießen (2 g Salz pro 100 ml Wasser), bis das Gemüse bedeckt ist, dabei darauf achten, dass im Gefäß mindestens 1 cm Rand frei bleibt.
7. Das Glas mit dem Deckel locker verschließen. (Bei Verwendung eines Bügelglases den Gummiring entfernen.)
8. Die Tomaten - Salsa bei Zimmertemperatur 7 Tage fermentieren lassen.
9. Dann probieren und entweder gleich verwenden beziehungsweise im Kühlschrank aufbewahren oder noch ein paar Tage weiter fermentieren lassen.

### 3. Fermentierte Rote Bete mit Meerrettich

#### Zutaten

- 2 Rote Bete (ca. 750 g)
- 400 g Meerrettich
- 1 EL Kümmelsamen
- 30 g unraffiniertes Meersalz

#### Zubereitung

1. Die roten Bete unter kaltem Wasser mit der Gemüsebürste schrubben. Enden abschneiden, Knollen vierteln und auf dem Gemüsehobel in ca. ½ cm dünne Scheiben hobeln.
2. Den Meerrettich schälen und in der Küchenmaschine oder auf der Vierkantreibe grob raspeln.
3. Die Hälfte in das Glas geben, die Hälfte der roten Bete darüber verteilen.
4. Mit 1 TL Kümmel bestreuen. Restlichen Meerrettich, rote Bete und Kümmel darauf schichten bzw. streuen.
5. Das Salz in 1 l kaltem Wasser verrühren, bis es sich aufgelöst hat.
6. Vorsichtig über das Gemüse gießen, damit der Meerrettich nicht hochgeschwemmt wird.
7. Das Gemüse beschweren.
8. Das Glas schließen, mit einem dunklen Tuch bedecken und 1 Woche bei Raumtemperatur (20-22°) stehen lassen.
9. Danach an einen kühlen Ort (16-18°) stellen und 5-6 Wochen reifen lassen. Öffnen und probieren

## 4. Fermentierte Bohnen mit Bohnenkraut und Thymian

### Zutaten

- 2 kg knackig frische Stangenbohnen oder Buschbohnen
- 50 g unraffiniertes Meersalz
- 2 EL getrocknetes Bohnenkraut
- 1 EL getrockneter Thymian

### Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, falls nötig, entfädeln, und die Enden abschneiden. Bohnen schräg in 1 cm lange Stücke schneiden.

2. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, die Bohnen portionsweise darin blanchieren, in ein Sieb abgießen, abtropfen und auskühlen lassen.

3. Salz, Bohnenkraut und Thymian mischen.

4. Eine ca. 8 cm hohe Schicht Bohnen in das Glas geben. Mit dem Kartoffelstampfer fest drücken und mit 1 TL Gewürzsalz bestreuen. Wieder eine Bohnenschicht daraufgeben, fest drücken und mit Gewürzsalz bestreuen. So fortfahren, bis alle Bohnen eingefüllt sind. Übriges Gewürzsalz obendraufstreuen.

5. Das Gemüse mit einem sauberen Mulltuch bedecken. Einen flexiblen Deckel (evtl. von einer zurechtgeschnittenen Kunststoffdose) auflegen und mit einem Stein oder einem gefüllten Glas beschweren. 250 ml abgekochtes, erkaltetes Wasser am Rand angießen. Ein Tuch über das Glas legen.

6. Die Bohnen 4-6 Wochen an einen dunklen, kühlen Ort (16-18°) stellen.

7. Jede Woche die Oberfläche, das Tuch und den Deckel säubern und die Gärrückstände wegwischen. Mit gesäubertem Tuch und Deckel sowie dem Gewicht erneut bedecken. 250 ml abgekochtes, kaltes Wasser am Rand angießen und das Glas wieder kühl stellen.

8. Nach 4-6 Wochen können die Bohnen probiert werden. Sie schmecken salzig bis säuerlich und sind schön zart.

9. Sie bleiben über den Winter haltbar, vorausgesetzt, sie stehen immer an einem kühlen, dunklen Ort und werden jede Woche wie beschrieben gepflegt.

## 5. Fermentierte Salzzitronen mit Kräutern

### Zutaten

- 8-12 möglichst kleine, dünnschalige Bio - Zitronen
- 8 - 12 TL unraffiniertes grobes Meersalz für die Zitronen
- 8 TL unraffiniertes grobes Meersalz für die Gläser
- 4 frische Lorbeerblätter
- 4 Thymianzweige
- 4 Rosmarinzweige
- 4 TL Wacholderbeeren
- 300 ml frisch gepresster Zitronensaft

### Zubereitung

1. Die Zitronen unter fließendem lauwarmem Wasser mit der Gemüsebürste gründlich schrubben und in eine Schüssel legen. Mit kaltem Wasser bedecken und an einem kühlen Ort 5-6 Tage wässern, dabei das Wasser täglich wechseln.

2. Die Zitronen abtropfen lassen und mit der Spitze eines scharfen Küchenmessers ca. 1 cm vom Blütenansatz bis 1 cm zum Stielansatz der Länge nach so einritzen, als wolle man sie vierteln, jedoch nicht durchschneiden. Sie sollen oben und unten noch zusammenhalten.

3. Jede Zitrone zwischen Stiel- und Blütenansatz leicht zusammendrücken. In die entstandenen Spalten je  $\frac{1}{4}$  TL Salz füllen.

4. Die Zitronen in die sorgfältig gereinigten Gläser legen, falls nötig, richtig hineinquetschen.

5. Die Kräuter abbrausen und trocken tupfen.

6. Kräuter und Wacholderbeeren zwischen den Zitronen verteilen, es müssen dabei nicht alle Gläser mit den gleichen Mengen gewürzt werden.

7. Den Zitronensaft durch ein Sieb gießen. Auf jedes Glas 2 TL Salz streuen und den Saft darüber verteilen.

8. Die Zitronen mit so viel kochendem Wasser übergießen, dass sie bedeckt sind. Die Gläser sofort verschließen und kühl und dunkel lagern. Die Zitronen 3-5 Wochen stehen lassen, dann sind die Schalen weich und gebrauchsfertig. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

## 6. Fermentierter Meerrettich - Rotkohl

### Zutaten

- 2 1/2 kg kleine Rotkohlköpfe
- 1 Handvoll getrocknete Kichererbsen
- 1 Stück Meerrettich
- 90 g unraffiniertes Meersalz

### Zubereitung

1. Die Kohlköpfe waschen und die äußeren Blätter entfernen. Die Köpfe halbieren oder vierteln und die Blätter Schicht für Schicht vorsichtig vom Strunk lösen.

2. Die Kichererbsen in das Glas geben.

3. Den Meerrettich schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Rotkohlblätter lagenweise mit 40 g Salz in das Glas schichten, dabei die Blätter immer wieder mit einem Stampfer zusammendrücken. Zwischendrin die Meerrettichstücke verteilen.

4. Das übrige Salz mit 2 l kaltem Wasser verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat.

5. Die Mischung über den Rotkohl gießen, sodass alle Blätter gut bedeckt sind.

6. Den Kohl beschweren und das Glas verschließen.

7. Abgedeckt an einem warmen Ort (20-22°) 6-8 Wochen fermentieren. Das Glas auf keinen Fall zwischendurch öffnen!

8. Wenn sich im Glas nach 6-8 Wochen keine Bläschen mehr bilden, kann es geöffnet und eine erste Kostprobe entnommen werden.

9. Den fermentierten Rotkohl an einem kühlen Ort (16-18°) lagern und portionsweise entnehmen.

## 7. Fermentiertes buntes Gemüse in Bierlake

### Zutaten

- 250 g Staudensellerie
- 250 g Möhren
- 250 g Pastinaken
- 250 ml Bieressig (5 % Säure; Onlinehandel)
- 1/2 TL körniger Senf
- 20 g unraffiniertes Meersalz

### Zubereitung

1. Den Staudensellerie waschen, putzen und in Stücke schneiden. In das Glas geben.
2. Die Möhren mit der Gemüsebürste unter fließend kaltem Wasser gründlich abschrubben und putzen. Die Möhren längs vierteln, in 1 ½ cm große Stücke schneiden und auf die Selleriestücke geben.
3. Die Pastinaken ebenfalls mit der Gemüsebürste unter fließend kaltem Wasser gründlich schrubben und putzen. Die Pastinaken in 1 ½ cm große Würfel schneiden und auf die Möhren schichten.
4. Für die Lake den Bieressig, 400 ml Wasser, den Senf und das Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat.
5. So viel Lake auf das Gemüse gießen, bis es damit bedeckt ist. Das Gemüse mit passenden Keramikgewichten (Onlineversand) oder mit einem mit Wasser gefüllten, sehr gut verschlossenen Gefrierbeutel beschweren, damit es luftdicht abgeschlossen in der Lake fermentieren kann.
6. Das Glas verschließen und mit einem dunklen Tuch abdecken.
7. Das Gemüse an einem warmen Ort (20-22°) 4-6 Wochen fermentieren.
8. Nach 4 Wochen eine erste Kostprobe entnehmen.
9. Falls das Gemüse noch recht roh und hart ist, weitere 2 Wochen warm stehen lassen.
10. Ansonsten an einen kühleren Platz stellen (16-18°).

## 8. Fermentierter Rosenkohl mit Oregano

### Zutaten

- 800 g Rosenkohl
- 1 TL getrockneter Oregano (ersatzweise Bergbohnenkraut)
- 20 g unraffiniertes Meersalz

### Zubereitung

1. Den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Die Stielansätze knapp abschneiden.
3. Die Kohlröschen in 4-5 mm dünne Scheiben schneiden und in das Glas schichten.
4. Den Oregano dazwischen streuen.
5. Das Salz in 700 ml kaltem Wasser verrühren, bis es sich aufgelöst hat.
6. Das Salzwasser über den Rosenkohl gießen, sodass alles gut bedeckt ist. Den Kohl beschweren und das Glas verschließen.
7. Das Glas mit dem Rosenkohl bei Raumtemperatur (20-22°) abgedeckt ca. 4 Wochen stehen lassen, zwischendurch nicht öffnen.
8. Dann eine Kostprobe entnehmen.
9. Ist der Kohl noch recht hart, weitere 1-2 Wochen fermentieren.

## 9. Fermentierte grüne Tomaten

### Zutaten

- 25 g unraffiniertes Meersalz
- 1/4 TL Zucker ( - Ersatz)
- 100 ml vegane Ferment - Startkultur (aus dem Bioladen oder Reformhaus)
- 1 kg grüne Tomaten
- 200 g weiße Zwiebeln
- 3 junge Knoblauchzehen
- 3 milde oder scharfe Peperoni
- 1 kleines Bund Basilikum
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 4 EL Weißweinessig

### Zubereitung

1. 12 g Meersalz und den Zucker ( - Ersatz) in 300 ml Wasser verrühren und auflösen. Die Ferment - Startkultur dazugeben und unterrühren.

2. Die Tomaten waschen und in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden, den Stielansatz herausschneiden.

3. Die Zwiebeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, kleinere Zehen halbieren.

4. Die Peperoni waschen und mit den Kernen in größere Stücke schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

5. Tomaten- und Zwiebelstücke abwechselnd in das Glas einschichten, Knoblauch, Peperoni, Pfefferkörner und Basilikumblätter dazwischen verteilen. Auf jede Schicht etwas vom restlichen Salz streuen. Das Gemüse zwischendurch immer wieder feststampfen, sodass sich Saft entwickelt.

6. Tomaten und Zwiebeln auf diese Weise bis 5 cm unter den Rand einfüllen. Die vorbereitete Lake bis 2 cm unter den Rand auf die Tomatenmischung füllen. Das Glas sofort verschließen, mit einem dunklen Tuch bedecken und 1 Woche an einem warmen Ort (20-22°) stehen lassen.

7. Dann weitere 3-5 Wochen bei 16-18° reifen lassen. Zwischendurch das Glas auf keinen Fall öffnen. Das Glas erst aufmachen, wenn keine Bläschen mehr aufsteigen.

## 10. Fermentierter Blumenkohl und Romanesco mit buntem Gemüse

### Zutaten

- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 1 Romanesco (ca. 500 g)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 große rote Zwiebeln
- 1 Handvoll getrocknete Kichererbsen
- 2 Lorbeerblätter
- 70 g unraffiniertes Meersalz
- 300 ml vegane Ferment - Startkultur (aus dem Bioladen oder Reformhaus)

### Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in so kleine Röschen teilen, dass kompakte Stücke entstehen. Das geht am besten, wenn man die großen Röschen vom Strunk schneidet, dann die Strunk - Enden kreuzweise ca. 2 cm tief einschneidet und die Röschen vorsichtig auseinanderbricht.

2. Den Romanesco putzen, waschen und - wie beim Blumenkohl beschrieben - in kleine Röschen teilen.

3. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und trocken tupfen. Paprika in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden.

4. Die Kichererbsen in das Glas geben, Blumenkohl, Paprika, Zwiebeln und Romanesco abwechselnd bis 5 cm unter den Rand hineinschichten. Die Lorbeerblätter zwischen Glaswand und Gemüse stecken. Das Salz in einer großen Schüssel mit der Startkultur und 2,3 l Wasser verrühren, bis es sich komplett aufgelöst hat. Dann bis 3 cm unter den Rand über das Gemüse gießen.

5. Das Gemüse beschweren, das Glas verschließen, mit einem dunklen Tuch abdecken und an einem warmen Ort (20-22°) 3-4 Tage stehen lassen. Wenn das Gemüse anfängt zu blubbern und zu gären, das Glas an einen kühleren Ort (16-18°) stellen, wieder abdecken. Alles 3-6 Wochen fermentieren, ohne den Deckel zwischendurch zu öffnen. Erst dann probieren. Das Gemüse portionsweise mit einer sauberen Kelle entnehmen.

# 11. Fermentierter Lauch mit Kräutern und grünem Pfeffer

## Zutaten

- 4-5 Stangen Lauch
- 40 g unraffiniertes Meersalz
- 1 TL getrocknetes Bohnenkraut
- 2 TL getrockneter grüner Pfeffer
- 3-4 Zweige getrockneter Thymian

## Zubereitung

1. Vom Lauch die Wurzeln, äußere trockene Schichten und die dunkelgrünen Blätter abschneiden.
2. Die zarten hellgrünen und weißen Teile sorgfältig waschen, ohne die Schichten dabei zu zerreißen. Den Lauch in 1 cm dünne Ringe schneiden und in das Glas geben.
3. Das Salz in 1 l kaltem Wasser verrühren, bis es sich komplett aufgelöst hat.
4. Bohnenkraut, Pfeffer und Thymian über den Lauch streuen und das Salzwasser bis 3 cm unter den Rand angießen.
5. Den Lauch beschweren und das Glas verschließen.
6. Das Glas mit einem dunklen Tuch abdecken und den Lauch 1-2 Wochen an einem warmen Ort (20-22°) fermentieren lassen.
7. Den Deckel während dieser Zeit auf keinen Fall öffnen!
8. Danach das Glas an einen kühlen, dunklen Ort (16-18°) stellen und den Lauch weitere 4-5 Wochen reifen lassen, bis er schön zart und saftig ist.

## 12. Fermentierte Möhren mit Senfsamen

### Zutaten

- 1½ kg zarte, junge Möhren
- 2 TL gelbe Senfsamen
- ½ Bund Dill
- 1 Bio - Zitrone
- 36 g unraffiniertes Meersalz

### Zubereitung

1. Die Möhren mit der Gemüsebürste kräftig abscrubben, die Enden abschneiden.

2. Die Möhren auf dem Gemüsehobel in ½ cm dünne Scheiben schneiden und in das Glas füllen.

3. Die Senfsamen darüberstreuen.

4. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und in grobe Stücke schneiden. Auf die Möhren geben.

5. Die Zitrone heiß waschen, in ½ cm dünne Scheiben schneiden und die Möhren damit bedecken.

6. Das Salz mit 1,2 l kaltem Wasser verrühren, bis es sich aufgelöst hat.

7. Über die Möhren gießen, sodass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist.

8. Das Gemüse beschweren, das Glas verschließen und die Möhren mit einem dunklen Tuch abgedeckt bei Raumtemperatur (20-22°) 1 Woche stehen lassen.

9. Anschließend die Möhren 4-5 Wochen an einen kühlen Ort (16-18°) stellen und reifen lassen.

## 13. Fermentiertes Kimchi aus Chinakohl

### Zutaten

- 2 kg kleine Chinakohlstauden
- 200 g grobes, unraffiniertes Meersalz
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 junge Knoblauchzehen
- 40 g frischer Ingwer
- 200 g Rettich
- 100-150 g koreanisches Chilipulver (Gochugaru; aus dem Asienladen)
- 1 EL Zucker ( - Ersatz)
- 1 - 2 EL unraffiniertes Meersalz

### Zubereitung

1. Vom Chinakohl äußere Blätter ablösen.
2. Stauden längs halbieren, mit den Schnittflächen nach oben nebeneinander in eine breite Schüssel legen.
3. Zwischen jede Blattschicht etwas Salz geben.
4. Kohl mit Wasser bedecken, mit einem Teller und einem Gewicht beschweren, mit einem Tuch zudecken und bei Raumtemperatur 24 Std. stehen lassen.
5. Für die Kimchi - Paste die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen, ebenfalls fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Rettich schälen und grob raspeln. Alles mit Chilipulver, Zuckerersatz und Meersalz zu einer Paste vermischen.
6. Kohlhälften aus der Schüssel nehmen und Schicht für Schicht das Salz unter fließendem Wasser abspülen. Kohl vorsichtig ausdrücken.
7. Die Kimchi - Paste auf und zwischen den Kohlblättern verteilen. Die Hälften locker zusammenknutschen und mit den Schnittflächen nach oben nebeneinander in das Gärgefäß legen.
8. Den Deckel aufsetzen und das Kimchi bei Raumtemperatur 24 Std. fermentieren lassen. Dann im Kühlschrank 7-10 Tage reifen lassen. Während dieser Zeit den Deckel keinesfalls öffnen. Den Kohl in Stücke geschnitten als Beilage zu asiatischen Gerichten oder mit Reis servieren.

## 14. Fermentierte grüne Spitzpaprika mit Minze

### Zutaten

- 1,4 kg kleine hellgrüne türkische Spitzpaprikaschoten
- 1 großes Bund frische Minze
- 6 frische Knoblauchzehen
- 1 EL getrocknete Kichererbsen
- 40 g unraffiniertes Meersalz
- 1 TL Zitronensäure
- 1 TL Zucker ( - Ersatz)
- 300 ml Weißweinessig

### Zubereitung

1. Die Spitzpaprikaschoten waschen. Lange Stiele mit der Schere kurz schneiden.

2. Die Schoten an den spitzen Enden kreuzweise ca. 1 ½ cm tief einschneiden.

3. Die Minze waschen. Ein Drittel der Minzestiele auf dem Boden der Gläser verteilen. Das zweite Drittel in kleine Stücke schneiden oder die Blätter abzupfen.

4. Die Spitzpaprikaschoten - am besten hochkant - dicht an dicht in die Gläser stecken.

5. Den Knoblauch schälen, halbieren und mit einem weiteren Drittel der Minzeblätter bzw. -stiele zwischen die Paprikaschoten stecken.

6. Die Kichererbsen obendrauf streuen.

7. 1,5 l kaltes Wasser in eine Schüssel gießen. Salz, Zitronensäure und Zuckerersatz darin verrühren, bis sie sich aufgelöst haben. Dann den Essig unterrühren. So viel von der Mischung über die Schoten gießen, bis sie komplett bedeckt sind.

8. Die Paprikaschoten mit der restlichen Minze bedecken und die Gläser verschließen. 2 Tage an einem dunklen warmen Ort (20-22°), danach 3-4 Wochen kühler (16-18°) aufbewahren. Dann können die Spitzpaprikaschoten probiert werden. Nach der Entnahme die Gläser wieder schließen und restliche Paprikaschoten kühl aufbewahren.

# 15. Fermentierter Spitzkohl mit Möhre und Paprika

## Zutaten

- 70 g unraffiniertes Meersalz
- 1 1/2 kg Spitzkohl
- 1 gelbe Spitzpaprikaschote
- 1 grüne Spitzpaprikaschote
- 1 Möhre (ca. 100 g)
- 2 junge Knoblauchzehen
- 1 TL Kümmelsamen
- 1 Handvoll getrocknete Kichererbsen

## Zubereitung

1. Das Meersalz in 2 ¼ l Wasser unter Rühren auflösen.
2. Vom Spitzkohl äußere Blätter entfernen, Kohl waschen, vierteln und die Viertel in 4-5 cm große, breite Stücke schneiden.
3. Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren, Kerne und Trennwände entfernen, Schoten in 3 cm große Stücke schneiden.
4. Möhre gründlich abbürsten, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen.
5. Spitzkohl, Paprika, Möhren und Knoblauch in das Glas füllen, alles zusammendrücken, bis zum Rand 6 cm frei lassen.
6. Kümmel und Kichererbsen darüberstreuen, mit dem Salzwasser bis 3 cm unter den Rand auffüllen.
7. Gemüse herunterdrücken und mit Keramikgewichten oder einem mit Wasser gefüllten Gefrierbeutel beschweren.
8. Den Deckel schließen und das Gemüse 1-2 Wochen an einem warmen, dunklen Ort (20-22°), dann 2-3 Wochen bei 16-18° fermentieren lassen.
9. Es schmeckt zu Kichererbsen, als Snack, zur Brotzeit oder als Beilage zu (veganem) Gulasch.

# 16. Fermentiertes Weinsauerkraut

## Zutaten

- 2 1/2 kg Weißkohl
- 50 g unraffiniertes Meersalz
- 2 TL Kümmelsamen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Wacholderbeeren
- 200 ml Weißwein

## Zubereitung

1. Den Kohl waschen, 4-6 Außenblätter abnehmen und beiseitelegen. Kohlköpfe vierteln und auf dem Gemüsehobel in dünne Streifen hobeln, den Strunk nicht verwenden. Kohl in eine große Schüssel geben, Salz und Kümmel darüberstreuen. Kohl mit den Händen ca. 15 Min. kräftig durchkneten, bis er weich und sehr saftig ist. Lorbeerblätter in kleine Stücke brechen.

2. Die Gläser mit je 1 Stück Kohlblatt auslegen. Etwa ein Drittel hoch Weißkohl einfüllen. Mit dem hölzernen Kartoffelstampfer so fest in die Gläser stampfen, dass ca. 2 cm Saft darübersteht. 1 Stück Lorbeerblatt, 2-3 Wacholderbeeren und 1 Portion Weißkohl daraufgeben.

3. Wieder fest einstampfen und so fortfahren, bis Kohl und Gewürze aufgebraucht sind, der Saft schäumt und 3 cm hoch über dem Kraut steht. Je 1 Stück Kohlblatt darauflegen, den Wein dazugießen. Das Kraut beschweren, damit es nicht an die Oberfläche kommt. Dafür eignet sich ein kleines, mit Wasser gefülltes Glas mit Schraubdeckel oder auch ein mit Wasser gefüllter, sehr gut verschlossener Gefrierbeutel. Die Bügelgläser verschließen.

4. Die Gläser mit einem dunklen Tuch bedecken und 1 Woche bei Raumtemperatur (20-22°) stehen lassen. Wenn sich am Rand trübe Flüssigkeit und Schaum bilden, das Beschwerglas herunternehmen, Schaum und trübe Flüssigkeit abschöpfen.

5. Das Beschwerglas mit heißem Wasser gründlich säubern und erneut auf das Kraut setzen.

6. Nach 3-4 Wochen das Kraut kühl stellen (16-18°) und weitere 2-3 Wochen reifen lassen. Erst dann die Gläser öffnen und das Kraut probieren. Es sollte schön zart und säuerlich sein. Bei Bedarf weiter reifen lassen.

# 17. Fermentierte scharfe Rote Bete

## Zutaten

- 50 g unraffiniertes Meersalz
- 1 TL Zucker ( - Ersatz)
- 100 ml vegane Ferment - Startkultur (aus dem Bioladen oder Reformhaus)
- 1 kg kleine Rote Bete möglichst mit Blättern
- 1-2 rote Zwiebeln
- 2-4 Knoblauchzehen
- 4 kleine Zweige Thymian
- 2 kleine getrocknete Chilischoten

## Zubereitung

1.Meersalz und Zuckerersatz in 1,5 l Wasser auflösen, Startkultur unter mischen.

2.Stiele und Blätter der Roten Beten abschneiden, große Blätter entfernen, Stiele und zarte Blätter waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.

3.Die Rote - Bete - Knollen unter fließendem Wasser abbürsten, halbieren und die Hälften in dünne Scheiben schneiden.

4.Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

5.Knoblauch schälen und andrücken. Rote - Bete - Scheiben mit den Zwiebeln, dem Rote - Bete - Grün und dem Knoblauch bis 4 cm unter den Rand in die Gläser schichten, dazwischen je 2 Thymianzweige und 1 Chilischote stecken.

6.Die vorbereitete Salzwassermischung so auf die Gläser verteilen, dass alle Zutaten gut bedeckt sind.

7.Das Gemüse beschweren, den Deckel aufsetzen und die Gläser 6-7 Tage an einem warmen, dunklen Ort (20-22°), danach 4-6 Wochen kühl (16-18°) stehen lassen.

8.Dann erst probieren. Die scharfe Rote Bete zur Brotzeit, als Snack oder als Beilage servieren.

## 18. Eingelegte süße Zitronen

### Zutaten

- 1 kg Bio - Zitronen
- 500 g Zucker (- Ersatz)
- 1/4 l vegane Ferment - Startkultur
- Weinblätter oder Quittenblätter
  
- 1 flacher Stein, der in das Glas passt

### Zubereitung

1. Zitronen waschen, abtrocknen und vierteln.
2. Mit dem Zuckerersatz abwechselnd in das Glas schichten, mit Startkultur begießen und mit Weinblättern und dem Stein abdecken.
3. Die Zitronen sollen von Flüssigkeit bedeckt sein.
4. Das Glas mit Gummiring, Klammern und Deckel verschließen und an einem dunklen Platz bei Zimmertemperatur 5 Tage stehen lassen.
5. Sobald die Gärung begonnen hat, an einem kühlen dunklen Ort 8-12 Wochen ausreifen lassen.
6. Falls sich eine weißliche Hefeschicht gebildet hat, diese von der Oberfläche entfernen und Deckel und Beschwerung gründlich reinigen. Dann können Sie die Zitronen nach Bedarf entnehmen.

# 19. Zwiebel - Gemüse mit Pilzen

## Zutaten

- 60 g Salz
- 1 1/2 kg Perlzwiebeln oder kleine Zwiebeln
- 1 kg Waldpilze (z.B. Pfifferlinge)
- 1 kg grüne Bohnen
- 5-6 milde, rote Peperonis
- 100 g frischer Meerrettich
- je 1 Bund Petersilie und Koriandergrün (am besten mit Wurzeln)
- 2 EL Senfkörner
- 1 EL Korianderkörner
- 300 ml vegane Ferment - Startkultur
- frische Eichenblätter

## Zubereitung

1.2 l Wasser mit dem Salz aufkochen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Zwiebeln schälen (Zwiebelchen dafür kurz in kochendem Wasser blanchieren und kalt abschrecken).

3. Pilze putzen, größere Pilze halbieren oder in dicke Scheiben schneiden. Die Pilze in wenig Wasser 5 Min. dünsten, dann herausnehmen.

4. Wasser salzen, Bohnen putzen und darin sehr bissfest kochen, kalt abschrecken.

5. Peperonis waschen und in Ringe schneiden (5 mm). Meerrettich schälen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen, die Meerrettichwurzel schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse abwechselnd mit Kräutern, Gewürzen und Molke in den Gärtopf füllen, mit Salzlake auffüllen, mit Blättern abdecken und mit den Steinen beschweren.

6. Die Wasserrinne füllen, den Topf zudecken und 2-3 Tage bei 20-22° stehen lassen, bis die Gärung in Gang kommt. An einem kühleren Ort 2-3 Wochen gären lassen. Nach der Hauptgärung den Topf öffnen, falls nötig, die Steine gründlich abspülen und fehlende Flüssigkeit mit abgekühltem Salzwasser (1,5 % Salz) ergänzen. Nach 4-6 Wochen ist das Gemüse ausgereift.

## 20. Sauerkraut selbst herstellen

### Zutaten

- 5 kg Weißkohl (Herbstkohl; netto ca. 4 kg)
- 2 säuerliche Äpfel (z.B. Cox orange oder Elstar)
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 EL Kümmelsamen
- 50 g Salz
- 200 ml vegane Ferment - Startkultur

### Zubereitung

1. Die äußeren, sehr dunklen Blätter der Kohlköpfe wegwerfen.
2. Einige große Blätter ablösen, waschen und aufbewahren, um später damit das Kraut abzudecken.
3. Kohlstrünke herausschneiden und grob reiben, die Kohlköpfe vierteln und fein schneiden oder hobeln.
4. Die Äpfel waschen, vierteln, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Ein Drittel des Kohls in den Gärtopf füllen und mit einem hölzernen Kohlstampfer oder mit der Faust kräftig einstampfen, damit der Zellsaft austritt.
6. Einige Apfelscheiben, Gewürze, Salz und Startkultur zugeben und die nächste Schicht Kohl darauf verteilen. Wieder kräftig stampfen, dabei soll auch das Salz gleichmäßig im Kohl verteilt werden.
7. Wenn der Topf zu vier Fünfteln gefüllt ist, einige große Kohlblätter auf den gestampften Kohl legen. 30 Min. stehen lassen, dann die Steine zum Beschweren auflegen. Die ausgetretene Flüssigkeit soll den Kohl bedecken, eventuell noch Salzlake (1,5 % Salz) dazugeben.
8. Die Wasserrinne füllen, den Topf zudecken und 2-3 Tage bei 20-22° stehen lassen, bis die Gärung in Gang kommt. An einem kühleren Ort 2-3 Wochen gären lassen.
9. Nach der Hauptgärung den Topf öffnen, falls nötig, die Steine gründlich abspülen und fehlende Flüssigkeit mit abgekühltem Salzwasser (1,5 % Salz) ergänzen. Nach 4-6 Wochen ist das Sauerkraut ausgereift.

# 21. Saure Gurken

## Zutaten

- 1/2 l vegane Ferment - Startkultur
- 90 g Salz
- 3 kg kleine Gurken zum Einlegen
- 500 g Perlzwiebeln oder kleine Zwiebeln
- 100 g frischer Meerrettich
- 1 großes Bund Dill oder Dillblüten
- 2 Zweige frische Lorbeerblätter
- frische Eichenblätter
- 3 EL Senfkörner
- 2 EL Korianderkörner

## Zubereitung

1. 3 l Wasser mit dem Salz aufkochen lassen, bis sich das Salz gelöst hat, vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Die Gurken waschen und gut abtropfen lassen, mit einer dicken Nadel von allen Seiten einstechen.

3. Zwiebeln und Meerrettich schälen, Meerrettich in dünne Scheiben schneiden.

4. Dill, Lorbeer und Eichenblätter waschen und trockenschütteln, den Dill grob zerkleinern.

5. Gurken, Kräuter, Gewürze und Eichenblätter abwechselnd in den Gärtopf schichten, die oberste Schicht sollen Eichenblätter sein. Mit der abgekühlten Salzlake und der Molke begießen. Beschwerungssteine auflegen, die Wasserrinne füllen und den Topf schließen.

6. Die Gurken 10 Tage bei Zimmertemperatur gären lassen, dann in einem kühlen Keller 14 Tage ausreifen lassen.

7. Um Gurken zu entnehmen, den Deckel abnehmen. Falls sich eine feine weiße Hefeschicht gebildet hat, diese sorgfältig abschöpfen. Steine und Deckblätter entfernen. Die Gurken schichtweise herausnehmen (keine Löcher graben) und den Bedarf für 2-3 Wochen in einem anderen Gefäß in den Kühlschrank stellen. Deckblätter und Steine waschen, wieder auflegen, bei Bedarf noch etwas Salzwasser nachfüllen (30 g Salz pro Liter).