

Weißkohl-Paprika fermentiert mit Kräuterjoghurt

Zutaten | 2 Gläser á 500 ml

Für das fermentierte Gemüse:

500 g	Weißkohl
1 große	rote Paprika
1 Liter	Wasser, abgekocht
20 g	Salz (nicht jodiert!)

Für den Kräuterjoghurt:

500 g	Naturjoghurt
3 EL	frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilien, Basilikum)
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Ruhezeit: 3-6 Wochen

Zubereitung:

Fermentiertes Gemüse:

- Das Gemüse gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Anschließend das Gemüse in eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit den Händen kräftig drücken oder pressen, damit der Saft austritt. Das so bearbeitete Gemüse wird als Ferment bezeichnet.
- Alternativ kann der Weißkohl auch mit einer Küchenmaschine zerkleinert werden. Er wird dann so fein, dass der Saft von selbst austritt und nicht mehr ausgedrückt werden muss.
- Wasser und Salz zum Gemüse hinzufügen und gut umrühren.
- Das Ferment in gut gereinigte Einmachgläser füllen. Die Gläser sollten nicht ganz voll sein (wegen der Gasbildung), jedoch sollte das Gemüse so fest wie möglich hineingedrückt werden, um möglichst wenig Sauerstoffraum zu lassen.
- Die Gläser an einem dunklen Ort bei etwa 15-18°C aufbewahren. Das Glas jeden Tag einmal öffnen, damit die Gase entweichen können.
- Eine Woche lang warten, wobei der Geschmack intensiver wird, je länger das Gemüse fermentiert. Ideal sind 3 bis 6 Wochen.
- Nach der Fermentation das Gemüse in neue Einmachgläser umfüllen. Die Gläser vorher einmal abkochen: Dazu Wasser in einem Topf erhitzen und die Gläser sowie Deckel für 10 Minuten darin sterilisieren.
- Das fertig fermentierte Gemüse in die sterilisierten Gläser füllen, verschließen und im Kühlschrank bis zu 6 Monate aufbewahren.

Kräuterjoghurt:

- Joghurt in eine Schüssel geben.
- Kräuter klein hacken und zum Joghurt geben. Alles verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Kein jodiertes Salz verwenden! Je mehr Wasser das Gemüse zieht – umso besser. Je weniger Salz man verwendet, desto schneller fermentiert das Gemüse. Für eine besondere Geschmacksnote sorgt man, wenn man zum Gemüse auch noch Knoblauch, Ingwer, Chili, Zwiebeln und/oder frische, gehackte Kräuter hinzufügt.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g (Gemüse):

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
28 kcal	0,2 g	4,7 g	1,3 g	41,7 mg