

# Rezept Probiotisches Sauergemüse

## Produktfotos



## Kurzbeschreibung

- Aromatische Beilage
- Selbst gemachtes Anti-Pasti
- Ein kulinarisches Highlight auf jeder Party

# Zutatenliste

## Zubereitung

<b>1500 g</b> oder <b>1,5 kg</b>	Gemüse, zB. Blumenkohl, Brokkoli, Möhren etc. ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
<b>15 g</b> oder <b>15 g</b> oder <b>7,5 TL</b>	Salz ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
<b>1000 ml</b>	stilles Wasser ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
<b>20 ml</b>	Essig ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
	Würzende Zutaten (Knoblauch, Zwiebeln...), nach Geschmack ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
<b>2 EL</b> oder <b>40,24 g</b> oder <b>6,01 TL</b>	Apfelsüße, 2 EL
<b>0,2 g</b>	ProBiDa Spezial Kultur, 2 Msp.

## Zubereitung

1. Gemüse putzen und in kleine Stücke / Scheiben schneiden. Sehr hartes Gemüse (z.B. Blumenkohl) blanchieren. Die übrigen Gemüsesorten können roh weiterverarbeitet werden. Das Gemüse in ein ausreichend großes Gefäß geben.
2. Apfelsüße in ca. 200 ml Wasser lösen, ProBiDa dazugeben, gut umrühren und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend nochmals gut umrühren und die Lösung über das Gemüse geben.
3. Die restlichen 800 ml Wasser mit Essig und Salz mischen und ebenfalls über das Gemüse geben. Die Flüssigkeit sollte dabei das Gemüse komplett überdecken.
4. Zum Schluss das Gefäß mit einem Sauerkrautstempel\* verschließen und in eine Schale stellen, die bei der Fermentation entstehende, evtl. überfließende Lake auffangen kann.
5. Das Glas am besten im Keller (oder an einem kühlen Ort) möglichst dunkel aufbewahren. Nach etwa 4 Wochen erhält man ein aromatisches Sauergemüse, welches zunächst bissfest, mit längerer Reifezeit jedoch zunehmend weicher wird.
6. \*Um Gärung zu erzeugen, muss ein Gewicht von oben Druck auf das Gemüse ausüben. Anstelle eines Sauerkrautstempels kann auch ein Gefrierbeutel (halb mit Wasser gefüllt) oder ein Brettchen/Deckel mit einem Stein erschwert oben drauf gelegt werden.
7. Darauf achten, dass die Abdeckung ein wenig Luft für die übertretende Lake lässt. Alternativ das fest verschlossene Gefäß täglich kurz entlüften.

## Mehr Informationen

---

Artikelnummer	002100109
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	1 St.
Package Amount	0.000000

## Preise

---

### Zubehör Set



#### **Zubehör-Set, 1 St.**

CHF 21.75

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

## Zubereitung



ProBiDa Spezial, 1 x 0,5 g

CHF 5.45

**Würzende Zutaten (Knoblauch, Zwiebeln...)**

CHF 0.00

**Essig**

CHF 0.00

**stilles Wasser**

CHF 0.00

**Salz, 1 g**

CHF 0.00

**Gemüse**

CHF 0.00

