

Gemüse - Milchsäures - Wie Einmachen

Kategorien: Eingemachtes

Zutaten für: 1 Keine Angabe

Anleitung:

Das Einsäueren von Gemüse - nicht nur Weisskohl fuer Sauerkraut erlebt eine Renaissance. Man muss sich allerdings in diese Technik richtiggehend vertiefen, um mutig ans Werk zu gehen. Dabei hat das Verfahren lauter Vorteile: milchsäures Gemüse kann roh als Salat serviert werden. Es lässt sich auch mit frischem Gemüse mischen. Es ist nach 3 bis 6 Wochen essfertig und ein Jahr lang haltbar. Man braucht keinen Tiefkühlschrank.

Dank des Säuerens in Sterilisiergläser kann man auch kleine Quantitäten auf diese Art einmachen. Zuerst werden 1 l-Einmachgläser (mit Schraubdeckel oder Gummiring und Klammer) auf ihre Luftdichtigkeit geprüft: mit Wasser füllen und auf den Kopf stellen. Nur solche Gläser verwenden, aus denen kein Wasser austritt. Die Gummiringe sollten neu sein, die Klammer fest sitzen. Das einzusäuernde, sauber geputzte und fein geschnittene oder gehobelte Gemüse wird z.B. mit einem Kartoffelstößel mit dem Salz und den Gewürzen in einer Schüssel so lange gestampft, bis Saft austritt.

Nun spielt man die ganz sauberen Gläser mit einer Essig-Salz-Wasserlösung (1 EL-Essig, 1 EL Salz und 1 l kochendes Wasser) aus und schichtet das Gemüse ein. Nicht mehr als 700 g Gemüse fuer ein 1 l-Glas. Das Glas sollte höchstens zu ca. 4/5 gefüllt werden. Der Saft muss das Gemüse bedecken. Nachfüllen mit Molke. (Molke aus Molkenpulver, falls nicht frisch erhältlich. Wo Molkenpulver nicht erhältlich ist, im Reformhaus "Bioferma" kaufen und nach Vorschrift verwenden).

Sofort gut verschliessen und eine Woche lang an einem dunklen, warmen Ort stehen lassen. Dann im Keller aufbewahren. Essbereit nach vier Wochen Gemüseart: 700 g Weisskohl 2 TL Salz 1 EL Wacholder 1 EL Kümmel 2 EL Zucker

700 g Rote Bete 1 TL Salz 2 EL Meerrettich, gerieben 3 Nelken 1 Zwiebel, gerieben 2 EL Zucker

700 g Karotten 1 TL Salz 1 Zwiebel, gehackt 2 Knoblauchzehen, gehackt 1 TL Korianderkörner

700 g Sellerie 1 TL Salz + 250 ml Wasser 3 EL Dill, zerzupft

700 g Bohnen 1 TL Salz, 3 EL Bohnenkraut, zerzupft

700 g Kohlrabi 1 TL Salz 1 EL Koriander 1 EL Pfefferkörner 3 Lorbeerblätter

700 g Rosenkohl 2 TL Salz 2 Nelken 1 EL Kümmel 1 EL Zucker

700 g Fenchel 1 TL Salz 1 Zwiebel, gehackt

Vorbereitung: Kohllarten fein hobeln Bohnen entspitzen, schraeg in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden Knollengemüse schälen, fein raffeln

Gemüse - Milchsäures - Wie Einmachen

(Fortsetzung)

Kochen: wie Sauerkraut mit etwas Wasser- oder Weinzugabe

Salat: roh, so wie er aus dem Glas kommt, eventl. noch etwas gepfeffert und gesalzen, eventl. mit Öl und/oder Zuckerbeigabe oder einem geraffelten Apfel

:Stichworte : Eingemacht, Gemüse, Grundlage
:Notizen (*) : Quelle: Was Großmutter noch wusste
: : Kochen wie im Kraichgau II
: : Folge 107, vom 27. April 1994
: : von Kathrin Rüegg und Werner O. Feißt
:Notizen (**) : Bearbeitet von Lothar Schäfer