



Eingelegter und fermentierter Kürbis

Zutaten:

Eingelegter Kürbis mit Schalotten, Chili und Senfkörner:

500 g Kürbis Hokkaido und Butternusskürbis
2 Schalotten
1 TL Salz
1 Knoblauchzehe
100 ml Apfelessig
100 g Rohrohrzucker
1 TL Senfkörner
1 TL Chili
200 ml Wasser

Fermentierter Delica-Kürbis:

ca. 1200 g Delica-Kürbis,
Frische Salbeiblätter
frischer Thymian
1 TL Senfkörner
1 kleine Chili
1 l Wasser
25 g Salz
Einmachgläser
Fermentiergewichte: aus Glas oder Kunststoff

Zubereitung:

Eingelegter Kürbis mit Schalotten, Chili und Senfkörner:

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

500 g Kürbis (Hokkaido und Butternusskürbis gewürfelt) mit 2 Schalotten (in feine Würfel geschnitten) und 1 TL Salz vermischen. SUD: 1 Knoblauchzehe, 100 ml Apfelessig, 100 g Rohrohrzucker, 1 TL Senfkörner, 1 TL Chili (gehackt) und 200 ml Wasser einen Sud kochen. Die abgetropften Kürbiswürfel in ein Glas füllen und den heißen Sud darüber gießen. Das Glas gut verschließen. Auf ein Backblech mit höherem Rand stellen, dieses mit etwas Wasser anfüllen und den eingelegten Kürbis im Backrohr bei 100 °C ca. 30 Minuten lang einkochen lassen. Als köstliche Beilage oder einfach pur genießen.

Fermentierter Delica-Kürbis:

Das Wasser mit dem Salz zu einer Salzlake aufkochen und beiseitestellen. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden. Die Kürbiswürfel mit den Kräutern und Gewürzen abwechselnd in die Einmachgläser geben und mit der warmen Lake auffüllen. Dabei ca. 2,5 cm Luft bis zum Rand frei lassen.

Den Kürbis mit einem Gewicht beschweren, sodass der Ansatz komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist, damit es zu keiner Schimmelbildung kommt und die Fermentation gelingt.

Die Gefäße verschließen. Den Ansatz 1 Woche bei Raumtemperatur fermentieren lassen und während dieser Zeit nicht öffnen. Die Gläser vorzugsweise auf ein Backblech stellen, da das Fermentiergut am Anfang leicht überlaufen kann.

Anschließend für die weitere Fermentation an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank aufbewahren. Der Geschmack wird mit zunehmender Fermentationsdauer immer intensiver.

Unsere Empfehlung: Den Kürbis mindestens 3 bis 6 Wochen fermentieren. Danach immer wieder probieren, bis ihr von eurem Ergebnis überzeugt seid.