

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



Foto: ORF

Süß-sauer eingelegtes Gemüse

Zutaten:

Zucchini

Zucchini

1 TL Senfkörner (pro Glas)

1 TL Dille oder Kräuter nach Wahl (pro Glas)

optional: Knoblauch, Chili

Kürbisgemüse

1 Kürbis

3 rote Paprika

3 Zwiebeln

½ TL Senfkörner (pro Glas)

Sud:

1,5 Liter Wasser

350 ml Weinessig (7 %)

100 g Zucker

10 g Salz

2 Lorbeerblätter

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Fermentierter Kürbis

1 Kürbis
3 rote Paprika
3 Zwiebeln

Abdeckung:

Wein-, Kren-, Himbeer- oder Johannisbeerblätter

Lake:

1,5 Liter Wasser
40 g Salz

Bunter Wurzelgemüsemix

1 kg Wurzelgemüse (Karotten, gelbe Rüben, Sellerie)
2 säuerliche Äpfel
2–3 Gewürznelken
½ TL Koriandersamen
4 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
½ TL Thymian
10 g Salz

Abdeckung:

Wein-, Kren-, Himbeer- oder Johannisbeerblätter

Zubereitung:

Zucchini

Zucchini in Räder schneiden, in Gläser schichten (wenn man etwas Salz zu den Zucchini nach dem Schneiden gibt und es etwas stehen lässt, wässern sie und werden weicher. Wasser etwas ausdrücken und so lassen sich die Zucchini besser in Gläser schichten). 1 TL Senfkörner und 1 TL Dille oder Kräuter nach Wahl, aber auch Knoblauch, Chili in jedes Glas füllen.

Kürbisgemüse

1 Kürbis, 3 Stück Paprika rot, 3 Zwiebel in Räder schneiden, mischen und dicht in Gläser füllen. ½ TL Senfkörner in jedes Glas füllen. Sud: 1,5 Liter Wasser, 350 ml Weinessig 7 %, 100 g Zucker, 10 g Salz, 2 Lorbeerblätter aufkochen und heiß in die

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Gläser füllen, sofort verschließen. Die Gläser bei 90 °C einreihen – die Zucchini 15 min, den Kürbis 25 min.

Fermentieren Rezepte – Kürbis

1 Kürbis, 3 Stück Paprika rot, 3 Zwiebel in Räder schneiden. Alles schneiden und mischen und dicht in Gläser füllen und noch reindrücken. Mit Wein-, Kren-, Himbeer- oder Johannisbeerblätter abdecken. Lake: 1,5 Liter Wasser, 40 g Salz gut verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat, dann die Gläser befüllen. Beschweren und locker mit einem Deckel zudecken, auf ein Tablett stellen. Bei Zimmertemperatur 18–23 °C 3–7 Tage fermentieren, danach an einem kühlen Ort noch 1–2 Wochen reifen lassen, bis es den gewünschten Geschmack hat. Gelagert wird es dann im Kühlschrank und sollte in ein paar Wochen verbraucht werden.

Bunter Wurzelgemüsemix

1 kg Wurzelgemüse (Karotten, gelbe Rüben, Sellerie) schälen, 2 säuerliche Äpfel - alles raffeln. 2–3 Gewürznelken, ½ TL Koriandersamen, 4 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, ½ TL Thymian, 10 g Salz alles zusammen mischen und gut durchkneten, bis der Zellsaft austritt. Die Gemüsemischung in ein Glas schichten und fest andrücken und stampfen. Mit Wein-, Kren-, Himbeer- oder Johannisbeerblätter abdecken und beschweren. Die Lake muss über dem Gemüse stehen. Locker mit einem Deckel oder Tuch zudecken und auf ein Tablett stellen, bei Zimmertemperatur 18–23 °C 3–7 Tage fermentieren. Danach an einem kühleren Ort noch 5–14 Tage fermentieren lassen, bis es den gewünschten Geschmack hat. Gelagert wird es dann im Kühlschrank und sollte in ein paar Wochen verbraucht werden.

Tipp: Diese Wurzelmischung ist ein toller Salat. Durch die Beigabe von gerösteten Brotwürfeln, Frischkäse oder gerösteten Speckwürfeln hat man ein schnelles köstliches Essen.