

„Aufgetischt: Kärntner Marktplatz“

## **FERMENTIERTE KAROTTEN**

**Von Gottfried BACHLER**  
**Kulturwirthaus und Restaurant Bachler**  
**9330 Althofen, Silberegger Straße 1**  
**[www.bachler.co.at](http://www.bachler.co.at)**

### **Rezept für ein 1-Liter-Bügelglas**

#### **ZUTATEN**

500 g Karotten  
einige Dillzweige  
1–2 Knoblauchzehen  
1 TL Kurkuma  
1 kleine Chili  
10 g Meersalz (2 %)  
ein 1-Liter-Bügelglas

#### **ZUBEREITUNG**

Karotten unter fließendem Wasser abbürsten. Ungeschält vierteln und so zurechtschneiden, dass sie hochkant in das Glas passen. Die Dillzweige unter klarem Wasser abspülen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Glas mit klarem Wasser ausspülen. Dill und Knoblauch zuerst hineingeben. Dann die Karottensticks hochkant in das Glas geben. Das Meersalz in 1/2 Liter Leitungswasser auflösen, so dass sich eine 2%ige Salzlake ergibt. Die Karotten mit der Salzlake übergießen und nach Möglichkeit mit einem Gewicht beschweren. Es sollte nichts aufschwimmen. Das Glas verschließen und das Datum darauf notieren. Das Bügelglas auf einen Teller oder in eine flache Schale stellen und im Dunkeln 3–4 Wochen fermentieren.

Wenn die Karottensticks dann den gewünschten Geschmack treffen, sollten sie im Kühlschrank aufbewahrt werden.