

Fermentierte Radieschen



© Rezepte mit Herz - Fermentierte Radieschen



10 Min



leicht



20 bis 30 Stück

Pluspunkt für die Gesundheit & Perfekt als Resteverwertung

Fermentieren ist eine uralte Möglichkeit, Gemüse haltbar zu machen und ist zudem noch super gesund. Probiert es doch mal aus und fermentiert euer eigenes Gemüse! Zum Beispiel leckere Radieschen!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	2	Bund Radieschen
<input type="checkbox"/>	1000 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	25 g	Salz (Meersalz; kein jodiertes Salz!)

Zubereitung

1. Radieschen waschen, putzen und in Gläser (Fassungsvermögen 1000 ml) einschichten.
2. Für die Salzlake Wasser und Salz in den Thermomix geben, 5 Min./37 °C/Stufe 2 auflösen. Lake über die Radieschen gießen. Gemüse mit einem Glasgewicht beschweren, Glas lose verschließen. Bei Zimmertemperatur (zwischen 18 °C und 24 °C arbeiten die Milchsäurebakterien am liebsten) min. 3-5 Tage stehen lassen. Kleine aufsteigende Bläschen zeigen an, dass die Fermentation in Gang kommt, das kann je nach Außentemperatur und Salzgehalt schneller oder langsamer gehen.
3. Nach ein paar Tagen die Radieschen probieren. Wenn sie dem persönlichen Geschmack entsprechen, die Gewichte entfernen, die Gläser fest verschließen und in den Kühlschrank stellen. So wird der Fermentierprozess gestoppt.

Wichtig:

Stets mit einem sauberen Löffel entnehmen und immer wieder gut verschließen, dann hält sich das fermentierte Gemüse mindestens 4 Wochen im Kühlschrank.

Unser Tipp:

Nach diesem Prinzip könnt ihr auch anderes Gemüse fermentieren

Wissenswertes zum Thema Fermentieren:

Das findet ihr **HIER**

Nährwertangaben

Pro Stück 2 kcal, 0 g E, 0 g F, 0 g KH