ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Fermentierter Kürbis mit Ingwer

Zutaten

Für 1 Bügelglas à 1 Liter

- 500 ml Wasser
- 15 g Alnatura Meersalz ohne Jod
- 1/2 Hokkaido-Kürbis (ca. 300 g Fruchtfleisch)
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Zimtstangen
- 2 Lorbeerblätter

Tipp:

Je sauberer die Arbeitsgegenstände und Hände, desto weniger besteht das Risiko, dass das Fermentationsgut später verdirbt. Andere Gewürze, die sich als Beigabe zum Fermentieren eignen, sind Chili, Pfefferkörner, Senfkörner etc. – an dieser Stelle sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.
Je länger man den Kürbis fermentieren lässt, desto länger bleibt er haltbar – auch mehrere Monate. Unbedingt kühl lagern!

Zubereitung

20 min + 2 Wochen Fermentation

1. Einmachglas und andere Küchenutensilien abkochen. Wasser mit dem Salz aufkochen und abkühlen lassen. Kürbis putzen und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch gründlich abwaschen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Ingwer waschen und mit Schale in Scheiben schneiden, Zimt und Lorbeerblätter ebenfalls abwaschen. Kürbis mit den Gewürzen in das Einmachglas geben und mit der Salzlake bedecken. Kürbisschnitze mit einem Gewicht beschweren, sodass sie keinen Kontakt zum Luftsauerstoff haben. Mindestens 4 cm Abstand zum oberen Glasrand lassen.

3. Das Glas an einem relativ warmen, dunklen Ort, z. B. in einer Nische in der Küche, für 4 Tage fermentieren lassen. Deckel auflegen, aber Glas nicht komplett verschließen.

4. Nach 4 Tagen das Glas verschließen und für weitere 10 Tage an einen kühleren Ort stellen, z. B. in den Keller. Danach ist der Kürbis bereit zum pur Genießen oder Weiterverarbeiten.

Herausgeber: Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Darmstädter Straße 63, D-64404 Bickenbach | 01/19