

Fermentierte Karottensticks

Dauer: Aufwändig Kategorie: Eingemachtes und Co. Saison: Ganzjährig Für: Keine Angaben



Zutaten

1 KG	Karotten
50 G	frischer Ingwer
1	frischer Zweig Estragon (alternativ Petersilie)
CA. 1 L	2,5 %ige Salzlake (25g Salz auf 1 l Wasser)
1 L	Einmachglas oder Drahtbügelglas
	Gewicht zum Beschweren

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zubereitung

1. Für die Zubereitung der Salzlake 25 g Salz einwiegen und auf 1 Liter mit Wasser auffüllen. Durch gelegentliches Umrühren das Salz lösen.
2. Karotten nach Bedarf schälen und beliebig schneiden, z.B. in Stifte.
3. Den Ingwer schälen und fein würfelig schneiden.
4. Ingwer und Estragon in das Einmachglas legen, dann die Karottensticks in das Glas schichten.

Die Gemüsesticks sollen möglichst eng eingeschichtet werden.
Auf die maximale Füllhöhe von ca. 75-80 % des Glases achten.

5. Dann vorsichtig mit der Salzlake übergießen
6. Die Karottensticks sollen 1,5 bis 2 cm mit Lake bedeckt sein. Mit einem Gewicht beschweren, das Glas locker abdecken und am besten in eine flache Schüssel stellen.
7. Bei Raumtemperatur für 3 bis 7 Tage fermentieren, im Anschluss im Kühlschrank für 1 bis 2 Wochen reifen lassen.

Im Kühlschrank lagern.