

Fermentierte Curry-Kohlrabi

Zutaten für 1 l Glas	Zubereitung
700 g Kohlrabi 1 rote Chilischote mild 3 Stück Frühlingszwiebel 1 ½ EL Currypulver	Leere Schüssel wiegen und Gewicht notieren. Gemüse und Chilischote waschen. Kohlrabi schälen, in dicke Stifte hobeln. Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden. Chilischote entkernen und in dünne Streifen schneiden. Gemüse mit dem Currypulver mischen.
2 % Salz nach Berechnung	Schüssel mit Inhalt wiegen, Gewicht der leeren Schüssel abziehen. Gemüse in Gramm x 0,02 = benötigte Salzmenge in Gramm. Salz zur Gemüsemischung geben, alles gut vermischen und 20 Minuten stehen lassen.
Glasgefäß	Gemüse in das Gefäß schichten. Nach jeder Schicht das Gemüse feststampfen, so dass noch mehr Saft entsteht. Gefäß nicht bis zum Rand füllen, denn das entstehende Gas würde das Gefäß zum Überlaufen bringen. Die optimale Füllhöhe liegt bei 3-5 cm unter dem Glasrand. Falls das Gemüse nicht genügend mit Flüssigkeit bedeckt ist, eine 2%ige Salzlake (= 2 g Salz pro 100 ml Wasser) darüber gießen. Das Gemüse mit einem Gewicht beschweren und das Gefäß mit einem Gummiring und Bügelklammern verschließen. Auf einen Teller stellen. Eine Woche lang bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Anschließend im Kühlschrank weitere zwei bis vier Wochen reifen lassen.

Tipp: Schmeckt gut als Beilage zu Basmatireis.

