Fermentierter Karfiol mit Blaukraut

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

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

0,5 KG	Karfiol
CA. 300 G	Blaukraut
CA. 1 L	2,5%ige Salzlake (25g Salz auf 1 l Wasser)
1 L	Einmachglas oder Drahtbügelglas
	Gewicht zum Beschweren

Zubereitung

1. Für die Zubereitung der Salzlake 25 g Salz einwiegen und auf 1 Liter mit Wasser auffüllen.
2. Durch gelegentliches Umrühren das Salz lösen.
3. Ein großes Blaukrautblatt beiseite legen.
4. Den Karfiol in kleine Röschen teilen, das Blaukraut in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden.
5. Den Karfiol abwechselnd mit dem Blaukraut in das Glas schlichten.
6. Mit Salzlake auffüllen.
7. Dann mit einem Blaukrautblatt abdecken.
8. Mit einem Gewicht beschweren, das Gemüse sollte 1,5 bis 2 cm über mit Lake bedeckt sein.

   Auf die maximale Füllhöhe von ca. 75-80 % des Glases achten.

9. Bei Raumtemperatur für 3 bis 7 Tage fermentieren, dann für ca. 1 Woche bei etwa 15 °C fermentieren. Im Anschluss im Kühlschrank für ca. 1 weitere Woche reifen lassen.