

# MIXED PICKLES

## Zutaten für 1 Glas á 750ml

- Gemüse nach Wahl:
  - Blumenkohl
  - Möhren
  - Kürbis
  - Einlegegurken
  - Radieschen
  - Rettich
- 1 EL Senfkörner
- Dill
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker



## Zubereitung

- Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Möhren in schmale Sticks schneiden. Den Kürbis halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Radieschen von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Rettich in mundgerechte Stücke schneiden.
- Das Gemüse zusammen mit den Senfkörnern und dem Dill in ein Einmachglas füllen. Einen Finger breit Abstand zum Glasrand lassen.
- 0,5l Wasser mit dem Salz und dem Zucker verrühren und über das Gemüse gießen, bis es vollständig bedeckt ist.
- Dann einen Glasbeschwerer auf das Gemüse setzen, sodass es auch während des Fermentationsprozesses vollständig unter Wasser bleibt.
- Das Glas verschließen und bei Raumtemperatur an einen dunklen Ort stellen.
- Regelmäßig – am besten täglich – die entstehenden Gase entweichen lassen. Dazu am Gummi ziehen und das Gas entströmen lassen. Dann zügig das Glas öffnen, damit das Gummi wieder in seine Position zurückrutschen kann. Danach schnell wieder verschließen.
- Während des Gärprozesses werden durch die Gasbildung Bläschen sichtbar. Wenn diese nach ein paar Tagen nicht mehr aufsteigen, ist der Prozess abgeschlossen. Bei Mixed Pickles empfiehlt sich allerdings, sie noch ca. 2 weitere Wochen ruhen zu lassen, damit sie die gewünschte Konsistenz haben und geschmacklich gut durchziehen.
- Kühl gelagert kann das fermentierte Gemüse bis zu einem Jahr aufbewahrt werden.

**Guten Appetit!**

Beim Fermentieren wird der im Gemüse enthaltene Zucker durch Bakterien zu Milchsäure vergoren. Das macht das Gemüse bekömmlicher und länger haltbar. Alle in der Rohkost enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Milchsauer vergorene Lebensmittel unterstützen die gesunde Darmflora und stärken so das Immunsystem.