

# VFED - Fermentation in der menschlichen Ernährung – Von der Wissenschaft bis auf den Teller

## Antipastigemüse in Olivenöl

4 Gläser mit Bügelverschluss	heiß reinigen
1 rote + 1 gelbe Paprika	waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden
2 kleine Zucchini	waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden
1 mittelgroße Aubergine	waschen, putzen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden
4 Möhren	waschen, schälen und in Stifte schneiden
1 Fenchelknolle	waschen, längs in Scheiben schneiden. Grün zurück legen
4 Schalotten	schälen und halbieren
2 Liter Wasser 1 EL Salz 1 TL Zucker 75 ml Zitronensaft 1 Schüssel Eiswürfel	mischen und aufkochen. Das Gemüse nacheinander je 3-4 Minuten sprudelnd kochen. Sofort im Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und gut trocken tupfen
7-10 EL Olivenöl  1 TL Pfeffer aus der Mühle 1 TL Salz 1 TL Koriander, gem.	in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das gesamte Gemüse nach und nach anbraten, bis es leicht braun wird. Mit den Gewürzen abschmecken
4 Salbeiblätter 4 dünne Streifen Zitronenschale 4 Zweige Thymian 4 Zweige Rosmarin	das Gemüse in die Gläser schichten. Darauf die Kräuter verteilen und zum Schluss das Fenchelgrün
ca. 400 ml Olivenöl	auf 80 °C erhitzen und das Gemüse gießen, bis es bedeckt ist. Die Gläser fest verschließen, abkühlen lassen und für mindestens 3 Tage durchziehen lassen. Die Antipasti ist ungeöffnet ca. 6 Monate haltbar