

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

Eingelegte Baby-Paprikaschoten mit Minze

2 – 3 Gläser mit Schraubverschluss	heiß reinigen
500 g kleine Paprikaschoten	waschen und auf der unteren Seite kreuzweise 1 cm tief einschneiden
3 Knoblauchzehen	schälen und halbieren
½ Bund Minze	waschen. 1/3 der Stiele auf den Glasböden verteilen. 2/3 in Blätter und kleine Zweige teilen
1 TL Kichererbsen	die Gläser nun mit den Paprikaschoten füllen. 1/3 Minzeblätter und Zweige und Knoblauch verteilen und die Kichererbsen auf die Gläser verteilen
30 g Salz 875 ml kaltes Wasser ½ TL Zitronensäure oder 60 ml Zitronensaft ½ TL Zucker 150 ml Weißweinessig	alle Zutaten miteinander verrühren, bis das Salz aufgelöst ist. Soviel Flüssigkeit über die Paprikaschoten gießen, bis sie bedeckt sind. Restliche Minzeblätter und Zweige auf die Paprikaschoten verteilen, abdecken und Gläser verschließen. Kühl und dunkel für 8-10 Tage lagern. Die Paprikaschoten sind für ca. 4 Monate haltbar

Tipp:

Die Paprikaschoten können zu deftigen Hülsenfruchtgerichten oder Fleischgerichten gereicht werden oder in Streifen geschnitten zu Salaten.