

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

Grüne Bohnen mit Dill und Knoblauch

frische grüne Bohnen	waschen und Enden abknipsen
frischer Dill	waschen und trocken schütteln
Knoblauchzehen	schälen
Kohlblatt Gewicht	Gemüse schön eng in ein Fermentier Glas füllen. So wird verhindert, dass Gemüse an der Oberfläche schwimmt. Mit einem Kohlblatt oder ähnlichem abdecken und mit einem Gewicht beschweren.
Salzlake, 2 % (pro 100 g Gemüse 2 g Salz)	Nun mit der Salzlake bedecken
	Das Glas verschließen und für 14 Tage fermentieren. Danach im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 6 Monaten verzehren