

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

Snack-Gurken in Salzlake

frische Snack-Gurken	waschen und putzen
frischer Dill	waschen und trocken schütteln
Knoblauchzehen	schälen
Kohlblatt z.B. Gewicht	Gurken schön eng in ein Fermentier Glas füllen. Mit einem Kohlblatt oder ähnlichem abdecken und mit einem Gewicht beschweren.
Salzlake 3,5 - 5% (pro 100 g Gemüse 3,5 - 5 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

Tipp:

Weiter Gewürze wie z.B. Pfeffer, Senfkörner, Chilischoten und/oder Zwiebeln können den Gurken noch hinzugefügt werden. Dem Geschmack sind hier keine Grenzen gesetzt.