

Fermentierte Steckrübe

Zutaten

Vorab: man sollte die Gesamtmenge des Gemüses wiegen, um die Salzmenge zu berechnen, die man benötigt.

- Gemüse (gewogen zusammen 3,394kg):
 - 2 große Steckrüben
 - ein ordentlicher Haufen Chili (siehe Fotos, falls ihr es nicht gerne scharf mögt, nehmt weniger)
 - 4 große Zwiebeln
 - 8 Zehen Knoblauch
 - Salz und Wasser

Besonderes Equipment

- Ein großer Gärtopf für die Fermentation ist die bequemste Lösung, da so das entstehende Kohlendioxid entweichen aber kein Sauerstoff eindringen kann. Zur Aufbewahrung des fertigen Fermentes verwende ich Schnappdeckelgläser.

Zubereitung

- Berechnung der Salzmenge:
 - Ziel ist es eine 1,5%ige Salzlösung zu erstellen. Das heißt ihr müsst eure Gemüsemenge wiegen und wissen, wie viel Wasser ihr ca. braucht, damit ihr die Salzmenge berechnen könnt. Wenn man dies zum ersten mal macht, kann man einfach mal eine bestimmte Menge Salzlake herstellen (z.B. 2 Liter) und falls diese nicht reicht eine zweite Ladung. Mit viel Erfahrung kann man das auch alles Pi mal Daumen machen, für Neulinge empfiehlt sich aber ein „Fermentieren nach Zahlen“ ;)
 - Das heißt ich brauchte schonmal $0,015 * 3394g$ (Salzkonzentration mal Gemüsemenge) = 51g Salz.
 - Damit das Gemüse komplett von der Salzlake bedeckt ist, habe ich in meinem Gärtopf erfahrungsgemäß 4 Liter gebraucht also 60g Salz ($0,015 * 4000g$)
 - Insgesamt also 110g Salz
 - Das Salz wird im lauwarmen Wasser aufgelöst
- Gemüse schnibbeln
 - Zwiebeln halbieren
 - Knoblauch schälen (Schnippeln nicht notwendig)
 - große Chilis anschneiden, kleine können auch ganz bleiben
 - Steckrüben in relativ große Stücke schneiden
- Befüllen des Gärtopfes:
 - Man gibt einfach alles Gemüse in den Gärtopf und kippt die Salzlake drüber.
 - Oben drauf kommen Gewichte (sind bei Keramik-Gärtöpfen immer dabei), damit das Gemüse auch schön unter dem Wasserspiegel bleibt.
 - Dann kommt der Deckel auf den Gärtopf und die Wasserrinne wird mit Wasser befüllt
- Zum Start der Fermentation sollte der Gärbehälter an einem recht warmen Ort stehen. Dies beschleunigt das Wachstum der Milchsäurebakterien.
- Die beginnende Fermentation zeigt sich durch ein Blubbern aus dem Gärtopf.
- Die Fermentation dauert circa 4 Wochen. Wenn es nicht mehr blubbert ist die Fermentation abgeschlossen.

- Danach fülle ich das Ferment in Schnappdeckelgäser um