

Fermentierter schwarzer Rettich

Beschreibung

Klassische Lacto-Fermentation – knackig, leicht säuerlich, lange haltbar. Im Kühlschrank 6–12 Monate haltbar.

Zutaten (ca. 4 Portionen)

Menge	Zutat
500 g	Schwarzer Rettich
10 g	Nicht-jodiertes Salz (Meersalz oder Steinsalz)
2	Knoblauchzehen
2	Lorbeerblätter
1 TL	Pfefferkörner
½ TL	Kümmel (optional)

Zubereitung

1. Rettich vorbereiten

Den Rettich waschen und in dünne Scheiben oder Stifte schneiden (ca. 3–5 mm). Schale kann dranlassen wenn bio.

2. Salzen und kneten

Rettich mit dem Salz in eine große Schüssel geben und kräftig einmassieren/kneten bis Flüssigkeit austritt (ca. 5–10 Min.). Das ist wichtig – die Lake entsteht von selbst!

3. Ruhen lassen

Abgedeckt 30-60 Minuten stehen lassen, damit noch mehr Lake austritt.

4. Ins Glas schichten

Knoblauch, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Kümmel zum Rettich geben, alles gut vermischen. Dann fest in ein sauberes Einmachglas stopfen – der Rettich muss komplett unter der Lake liegen. Falls nicht genug Lake: etwas 2%-ige Salzlake nachfüllen (20 g Salz auf 1 L Wasser).

5. Beschweren

Rettich mit einem kleinen Gewicht (z.B. Ziplock-Beutel mit Wasser, oder ein kleineres Glas) unter der Lake halten. Glas nur locker verschließen – die Fermentation produziert CO₂!

6. Fermentieren

Bei Zimmertemperatur (18–22 °C) 3–7 Tage fermentieren lassen. Täglich kurz öffnen zum „Entlüften“ und schauen ob alles unter Lake ist. Nach 3 Tagen probieren – je länger, desto saurer.

7. In den Kühlschrank

Wenn der gewünschte Säuregrad erreicht ist, fest verschließen und im Kühlschrank lagern. Dort hält er 6–12 Monate.

Hinweise

- **Unbedingt nicht-jodiertes Salz verwenden** – Jod hemmt die Fermentation!
- Weißer, fluffiger Schimmel an der Oberfläche = einfach wegschöpfen, darunter ist alles gut.
- Schwarzer/grüner Schimmel = wegwerfen.
- Das Glas nie ganz voll machen – es blubbert und braucht Platz.
- **Variante:** etwas Chili rein für eine Asia-Note 🌶️

Eigene Notizen

Revision #1

Created 2026-07-14 05:44:28 UTC by dakazanak

Updated 2026-07-14 05:44:28 UTC by dakazanak