



Pflaumenessig selber machen: Fruchtige Fermentation für die Küche

Kochutensilien

- 1 Fermentierglas
- Bügelflaschen

Zutaten

- 2 kg Zwetschgen oder Pflaumen
- 4 EL brauner Zucker
- 500 ml naturtrüber Apfelessig

Zubereitung

Vorbereitung:

Die Zwetschgen gründlich waschen, entsteinen und halbieren.

Ansetzen:

Die vorbereiteten Früchte in eine große Schüssel geben und intensiv mit dem braunen Zucker und dem naturtrüben Apfelessig vermischen. Anschließend die gesamte Mischung in das Fermentationsglas füllen und das Glas verschließen.

Pflege während der Fermentation:

Das Glas an einen schattigen Platz bei Zimmertemperatur stellen. In der ersten Zeit den Inhalt täglich mit einem sauberen Löffel gut verrühren. Zwetschgen haben einen sehr hohen Wassergehalt. Während der Fermentation wird den Früchten das Wasser entzogen, wodurch die Flüssigkeit im Glas von Tag zu Tag mehr wird. Achte beim Umrühren darauf, dass die Zwetschgen nach den ersten Tagen komplett von ihrem eigenen Saft bedeckt sind, um Schimmelbildung zu vermeiden.



Reifung & Filtern:

Den Essig etwa 3 Wochen fermentieren lassen. Danach das Fruchtfleisch von der Flüssigkeit trennen. Dafür die Zwetschgen zuerst über einem groben Sieb abschütten und den aufgefangenen Essig anschließend noch einmal durch ein feines Passiertuch oder ein feines Sieb gießen.

Klärung:

Den Essig nun nochmals einige Tage ruhig stehen lassen, damit sich letzte Schwebstoffe am Boden absetzen können. Danach vorsichtig in saubere Flaschen umfüllen und dabei die Trübstoffe am Boden zurücklassen.