



Asia-Pickels Rezept: So einfach fermentierst du knackiges Gemüse

Kochutensilien

- Bügelglas

Zutaten

- 1 Bund frische Möhren
- 1 weißer Rettich
- 2 Salatgurken
- 1 rote Chilischote
- 1 daumenlänge Ingwer
- 2 TL brauner Zucker
- 2 TL Salz kein jodiertes Salz verwenden!
- 6 EL Reissessig

Zubereitung

Die Karotten und den Rettich waschen und schälen. Dann mit einem Julienneschneider dünne Gemüsestreifen abziehen. Am besten geht es wenn man das Gemüse immer wieder dabei dreht. Für einen besseren Halt habe ich ein Stück vom Krautansatz stehen gelassen und dort das Gemüse festgehalten.

Die Gurken waschen und mit Samt der Schale ebenfalls Juliennestreifen abziehen bis man das innere erreicht hat, dann aufhören und die Mitte der Gurke anderweitig verwenden.

Die drei Gemüsesorten in eine große Schüssel geben.

Im nächsten Schritt die Chilischote waschen, entkernen und je nach Belieben klein schneiden oder größere Stücke lassen. Den Ingwer schälen und klein raspeln. Beides in die Schüssel geben und die restlichen Gewürzzutaten dazu geben. Alles vermischen und leicht kneten.



Ein sauberes Glas zum Befüllen nehmen und die Gemüsestreifen in das Glas drücken. Dann die Brühe zum Schluss ebenfalls angießen und das Glas luftdicht verschließen. Mindestens 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Wenn ich mit den Asia-Pickels koche, hole ich mit einer Gabel nur so viel Gemüsestreifen heraus wie ich benötige und gebe Sie in eine Pfanne, danach drücke ich die restlichen Gemüsestreifen wieder runter in die Brühe und verschließe das Glas wieder. Ein Glas hält mehrere Wochen im Kühlschrank.

Die Asia-Pickels lassen sich als Salat oder zu warmen Gerichten sehr gut verwenden. Aufgepeppt mit Koriander, Minze oder in einer Kokosmilch-Currysauce lässt sich viel mit Ihnen experimentieren. Gebratene Nudeln oder Reis runden Sie als kleinen Mittagssnack gut ab.