



Salzgurken selbst fermentiert



(c) Margit Gieller/mmgdesign

ZUTATEN

4 - 6 „Market More“ Feldgurken
60 g unbehandeltes Salz
1 Liter Wasser

ZUBEREITUNG

Die Gurken längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel ausschaben und in ca. 1 cm dicke und 5 cm lange Streifen schneiden.

Aus dem Wasser und Salz eine Lake herstellen. Die Gurken und Lake in ein Gefäß geben, mit Frischhaltefolie abdecken und mit einem zweiten Gefäß beschweren damit die Gurken vollkommen mit Lake bedeckt sind.

Das Gefäß 2 - 3 Wochen an einen dunklen Ort stellen (ca. 12 - 15° C) und alle 2 Tage kontrollieren und kosten. Den bei der Fermentation entstehenden Schaum regelmäßig abschöpfen.

Die Gurken mit Lake in Einmachgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Wir wünschen
guten Appetit!

