

Möhren

Zutaten

- 1 kg Möhren
- 1/2 Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 2 % Salz (kein Jodsalz)

Zubereitung

Möhren kurz säubern und das obere Ende abschneiden. Die Zwiebel schälen. Apfel entkernen, Alles kleinraspeln.

Das Salz untermischen und etwas einziehen lassen. Dann die geraspelten Möhren kneten, bis sich am Boden der Schüssel eine dünnere Schicht Lake bildet.

Die Möhren ins Glas geben und verdichten. Beim Verdichten tritt weiter Saft aus den Gemüsezellen aus. Die eigene Lake soll das Gemüse überragen. Im Glas ausreichend Raum frei lassen, damit das Ferment atmen kann. Beschwerungsgewicht einlegen und das Glas verschließen.

Das Ferment nach gewünschten Säuregrad zwischen **7 und 14 Tagen** bei **Zimmertemperatur** fermentieren lassen. Ist es deutlich angesäuert, in den Kühlschrank stellen.



Das Ferment muss im Glas vollständig mit Lake bedeckt sein, sonst kann es zur Schimmelbildung kommen.

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

<https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:fermentieren:moehren>

Last update: **26.11.2025 15:57**

