



Aromatische Beilage Selbst gemachtes Anti-Pasti Ein kulinarisches Highlight auf jeder Party

„Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung. Rühren Sie Ihr Rezept immer mit einer Extraportion Liebe.“

ZUBEREITUNG

Gemüse putzen und in kleine Stücke / Scheiben schneiden. Sehr hartes Gemüse (z.B. Blumenkohl) blanchieren. Die übrigen Gemüsesorten können roh weiterverarbeitet werden. Das Gemüse in ein ausreichend großes Gefäß (z.B. ein 1,5 Liter Einmachglas ohne Einmachgummi) geben.

Apfelsüße in ca. 200 ml Wasser lösen, ProBiDa dazugeben, gut umrühren und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend nochmals gut umrühren und die Lösung über das Gemüse geben.

Die restlichen 800 ml Wasser mit Essig und Salz mischen und ebenfalls über das Gemüse geben. Die Flüssigkeit sollte dabei das Gemüse komplett überdecken.

Zum Schluss das Gefäß mit einem Sauerkrautstempel* verschließen und in eine Schale stellen, die bei der Fermentation entstehende, evtl. überfließende Lake auffangen kann.

Das Glas am besten im Keller (oder an einem kühlen Ort) möglichst dunkel aufbewahren. Nach etwa 4 Wochen erhält man ein aromatisches Sauergemüse, welches zunächst bissfest, mit längerer Reifezeit jedoch zunehmend weicher wird.

*Um Gärung zu erzeugen, muss ein Gewicht von oben Druck auf das Gemüse ausüben. Anstelle eines Sauerkrautstempels können Sie auch einen Gefrierbeutel (halb mit Wasser gefüllt) oder ein Brettchen/Deckel mit einem Stein erschwert oben drauf legen.

Achten Sie darauf, dass die Abdeckung ein wenig Luft für die übertretende Lake lässt. Alternativ das fest verschlossene Gefäß täglich kurz entlüften.

ROHSTOFFE

Gemüse	1,5 kg	z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Möhren etc.
Salz	15 g	
stilles Wasser	1000 ml	
Essig	20 ml	
Würzende Zutaten (Knoblauch, Zwiebeln...)	0 g	nach Geschmack
Apfelsüße	0	2 EL

Rezeptmenge

Die Herstellung des Grundrezeptes ergibt eine Menge von 0



Haben Sie neue Rezeptideen oder Verbesserungsvorschläge für unsere bestehenden Rezepturen? Oder benötigen Sie Hilfe bei der Herstellung? Dann schreiben Sie uns gerne an unter rezepte@spinnrad.de, damit Ihr Endprodukt auch immer gelingsicher ist.



KLEINES ROHSTOFFLEXIKON



Apfelsüße

Für eine fruchtige natürliche Süße Nur aus besten Äpfeln

Wir hoffen, dass Sie viel Freude an Ihrem ausgewählten Rezept haben und wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Herstellung! Für Rückfragen und Anmerkungen stehen wir Ihnen gerne unter der kostenlosen Service Hotline 0800-808 60 06 oder per Mail unter rezepte@spinnrad.de zur Verfügung. Besuchen Sie uns auch unter www.spinnrad-gut-fuer-mich.de und unter www.spinnrad.de.