

Culinary Medicine



VEGAN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

BALLASTSTOFFREICH

MIT MILCHSÄUREBAKTERIEN

Fermentierte Möhren nach Kimchi-Art

Zubereitungszeit: 40 Minuten • Fermentationszeit: 5 - 7 Tage

Für ca. 500 g

500 g MÖHREN

10 g FEINES MEERSALZ

2 KNOBLAUCHZEHEN

2 FRÜHLINGSZWIEBELN

3 cm FRISCHER INGWER

2 TL PAPRIKAPULVER

½-1 TL GOCHUGARU
(koreanisches Chilipulver,
alternativ Chilipulver)

AUSSERDEM: 1 STERILES GLAS MIT DECKEL
am besten mit Bügelverschluss oder ein Gärgefäß



MEAL REP

MIT-
BRINGSELOFFICE
LUNCHTIME

NÄHRWERTE

Pro Glas (500 g) 207 kcal

6 g EIWEISS

2 g FETT

55 g KOHLENHYDRATE

17 g BALLASTSTOFFE

» Die Möhren putzen und in feine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen und Ingwerschälen und fein hacken.

» Das Gemüse mischen, mit dem Salz vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Mit der Hand oder einem Stampfer kräftig kneten, bis Saft austritt. Den Saft abgießen und in einem Gefäß auffangen.

» Das Paprikapulver und Gochugaru unter die Möhren mischen und alles in das Glas füllen. Die Mischung fest nach unten drücken, damit sich keine Luftblasen bilden. Mit dem aufgefangenen Salzwasser bis ca. 4 cm unter den Rand des Glases aufgießen.

» Die Möhren müssen vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Falls notwendig, 2 g Salz mit 100 ml Wasser vermischen und auffüllen. Mit einem Gewicht (z. B. kleines Gefäß mit Wasser gefüllt) beschweren, damit das Gemüse immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.

» Den Deckel so locker auf die Öffnung legen, dass die Gärgase entweichen können. Täglich kontrollieren, ob das Gemüse noch mit Flüssigkeit bedeckt ist.

» Die Möhren bei Zimmertemperatur mindestens fünf Tage fermentieren lassen. Wenn der gewünschte Geschmack erreicht ist, servieren oder fest verschlossen kühl und dunkel lagern – die Fermentation stoppt.

INFO

Fermentiertes Gemüse ist für die Verdauung besonders wertvoll. Zum einen werden beim Gären Zucker und Stärke von Milchsäurebakterien in Milchsäure umgewandelt. Zum anderen enthält fermentiertes Gemüse viele unverdauliche Pflanzenbestandteile (Ballaststoffe).

