

GURKEN GANZ EINFACH FERMENTIEREN – SUPER LECKER UND GESUND!

Vorbereitungszeit: ca. 20 Min. | Fermentierung: 7-10
Tage | 3 Gläser á 1,5 Liter



Fermentierte Gurken schmecken super lecker und sind durch die probiotischen Bakterien extrem gesund. Zudem geht die Zubereitung sehr einfach und der Geschmack ist hervorragend.

Schritt 1

Einlegegurken gründlich in kaltem Wasser waschen. Evtl. vorhandene Blüten und Stielansätze abschneiden. 2,5 Liter Wasser in einen Topf gießen und Senfsaat, weiße Pfefferkörner, Koriandersamen, Wachholderbeeren, Piment sowie Lorbeerblätter hinzufügen. Ca. 50 g Salz dazugeben und Sud aufkochen. Danach zur Seite stellen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Schritt 2

[Gläser*](#) mit Dillzweigen, Dillblüten, Knoblauchzehen, Lorbeerblättern aus dem Sud und Gurken befüllen. Bei Bedarf die Gurken kleiner schneiden. Sud und Gewürze gleichmäßig auf die Gläser verteilen, bis die Gurken vollständig bedeckt sind. Gewicht auf die Gurken legen und Gläser verschließen.

Schritt 3

Gläser an einen warmen (ca. 20-25 °C) und dunklen Ort auf ein Blech stellen und für 7-10 Tage fermentieren lassen. Danach im Kühlschrank lagern. Guten Appetit!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

Im Vergleich zu Essig-Gurken werden fermentierte Gurken erst durch die Milchsäurebakterien bei der Fermentation sauer.

Die Zugabe von Salz ist wichtig, damit keine Schimmelpilze entstehen.

Der Sud wird aufgekocht, damit die Gewürze ihren Geschmack abgeben können.

Bei der Verwendung von Bügelverschlussgläsern entweicht der Druck bei der Fermentation automatisch und die Gläser müssen nicht regelmäßig geöffnet werden, wie bei Schraubverschlussgläsern.

Die Gurken halten sich im Kühlschrank ein paar Monate.

Zutaten für 3 Gläser á 1,5 Liter:

- 20 Einlegegurken
- 2 TL Senfsaat, 1 TL weiße Pfefferkörner, 2 TL Koriandersamen, ca. 10 Wacholderbeeren, 1 TL Piment, 9 Lorbeerblätter
- 9 Knoblauchzehen
- pro Liter Wasser 20 g Salz (Ich habe hier 2,5 Liter Wasser gebraucht.)
- 3 Zweige Dill plus 3 Zweige Dillblüten

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.7 / 5. Anzahl der Bewertungen 55

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein vegetarisches Kochbuch:](#)