

# Kartoffelsalat mit fermentiertem Gemüse

4 Portionen

## Zutaten

### Fermentiertes Gemüse

- 200 g Wurzelgemüse z.B.: Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Rettich, in Stücken (4 cm)
- 1 TL Senfkörner
- 250 g Wasser
- 1 TL Salz
- 100 g Zwiebeln

### Kartoffelsalat

- 750 g Erdäpfel, festkochend, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 500 g Wasser
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilienblättchen, abgezupft
- 1 TL Honigsenf vom
- 30 g Olivenöl
- 30 g Essig
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 2 – 3 Prisen Pfeffer, frisch gemahlen

## Zubereitung

### Fermentiertes Gemüse

1. Mindestens drei Tage vorher beginnen. Bügelglas (à 500 ml) gründlich reinigen (siehe Tipp).
2. Wurzelgemüse und Senfkörner in den Mixtopf geben und 5

Sek./Stufe 4.5 zerkleinern. Gemüse und Senfkörner in das vorbereitete Bügelglas (à 500 ml) umfüllen und beiseitestellen.

3. Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und 5 Min./37°C/Stufe 1 erwärmen. In der Zwischenzeit Zwiebeln in Ringe (5 mm) schneiden.
4. Das Salzwasser so in das Glas gießen, dass das Gemüse vollständig bedeckt ist, und 3 cm bis zum Glasrand freibleiben. So mit den Zwiebelscheiben abdecken, dass keine Gemüsestücke aufschwimmen können und mit einem gründlich gereinigten Fermentiergewicht (siehe Tipp) beschweren. Das Glas verschließen und mindestens 3 Tage an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur (18-23°C) stehen lassen (siehe Tipp).

## **Kartoffelsalat**

1. Wenn das Gemüse fermentiert ist, mit der Zubereitung fortfahren. 500 g Wasser in den Mixtopf geben. Gareinsatz einsetzen. Erdäpfel einwiegen und 20 Min./Varoma/Stufe 1 dämpfen. Gareinsatz mit Hilfe eines Spatels herausnehmen. Erdäpfel in eine große Servierschüssel geben und beiseitestellen. Mixtopf leeren und trocknen.
2. Petersilie in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 7 zerkleinern.
3. Fermentiertes Gemüse, Senfkörner und Zwiebelscheiben (abgetropft), Senf, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer 3 Sek./Stufe 3 vermischen. In die Schüssel zu den gedämpften Erdäpfeln geben, vermischen, abschmecken und servieren.

## **Tipps & Tricks**

- Hochwertiges Bügelglas, Rex- oder Weck-Glas mit Gummidichtung (keine Silikondichtung) verwenden, damit

die beim Gärprozess entstehenden Gase entweichen können.

- Fermentiergewicht: Es ist wichtig, dass das Gemüse unter der Salzlösung bleibt. Benutze zum Beschweren einen kleinen lebensmittelechten Teller, eine Espressotasse oder ein geeignetes Keramik- bzw. Glasgewicht. Keinesfalls Metallteile (diese oxidieren) und auch keine Steine (speziell Kalksteine können sich auflösen) verwenden.
- Beim Fermentieren, einer traditionellen Konservierungsmethode, entsteht Kohlendioxid, das zeigt sich an den Bläschen. Es bildet sich ein Druck im Glas wodurch der Sauerstoff verdrängt wird. Dadurch kann Flüssigkeit aus dem Glas treten; daher sollte es auf einem Teller stehen. Das Glas nicht zu früh öffnen, um das Eindringen von Sauerstoff zu vermeiden.
- Beim Öffnen ein dickes Geschirrtuch über das Glas legen, an der Dichtungslasche ziehen – damit Druck entweichen kann – und dann erst den Bügel öffnen.



