

THE FLYING SCHLEMMER

GEMÜSESAFT FERMENTATION

Ein Rezept von 2 Sternekoch / Frédéric Morel / Coeur D'Artichaut / Münster

Zutaten

1 Liter Gemüsesaft (frisch entsaftet) zum Beispiel Blumenkohl, Spargel oder Sellerie

Graues Salz / 2% bei Spargel oder Blumenkohl, 3% bei Sellerie

Zubereitung

Salz mit Saft vermischen und in ein Weckglas füllen und an einen warmen Ort stellen (25-30 Grad).

Nach zwei Wochen in den Kühlschrank stellen. Nach einer weiteren Woche ist die Gemüsesaft Fermentation abgeschlossen.

Es kann weiter in der Kühlung gelassen werden oder zu einer Beurre Blanc benutzt werden oder man verwendet es zum Marinieren von Gemüse.



Zum Podcast

