

Rezept

Fermentierter Rosenkohl mit Oregano

Ein Rezept von Fermentierter Rosenkohl mit Oregano, am 18.07.2024

Zutaten

800 g Rosenkohl

20 g unraffiniertes Meersalz

1 TL getrockneter Oregano (ersatzweise
Bergbohnenkraut)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Bügelverschlussglas (1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: kühl mind. 3 Monate

Zubereitung

1. Den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stielansätze knapp abschneiden. Die Kohlröschen in 4-5 mm dünne Scheiben schneiden und in das Glas schichten. Den Oregano dazwischen streuen.

2. Das Salz in 700 ml kaltem Wasser verrühren, bis es sich aufgelöst hat. Das Salzwasser über den Rosenkohl gießen, sodass alles gut bedeckt ist. Den Kohl beschweren (siehe S. 17) und das Glas verschließen.

3. Das Glas mit dem Rosenkohl bei Raumtemperatur (20-22°) abgedeckt ca. 4 Wochen stehen lassen, zwischendurch nicht öffnen. Dann eine Kostprobe entnehmen. Ist der Kohl noch recht hart, weitere 1-2 Wochen fermentieren.