



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

- 1 kg Gewürzgurke
- 8 Stk. Knoblauchzehen
- 0,5 Stk. Kren
- 3 Stk. Lorbeerblätter
- 0,5 TL Dillsamen
- 1 TL Pfefferkorn, schwarz
- 1 TL Senfkorn, gelb
- 4 Stk. Wacholderbeeren
- 4 Stk. Weinblätter
- 1 l Wasser
- 40 g Salz

Mein persönlicher Tipp

Die Einlegegurken (größere Essiggurkerl) bekommt man beim Gemüsebauern seines Vertrauens.:

Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer Oberösterreich: *Kursunterlage Gemüse fermentieren*

Salzgurken

Zubereitung

- Gurken waschen, abbürsten, Stiele abschneiden und die Blütenansätze entfernen (enthalten ein Enzym, welches Gurken weich werden lässt). Größere Gurken mit einem Spieß oder Zahnstocher mehrmals anstechen (so kann die Lake besser eindringen).
- Knoblauchzehen schälen und mit dem Messerrücken etwas andrücken.
- Kren schälen und in Scheiben schneiden.
- Für die Lake das Wasser mit Salz gut verrühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat.
- Die vorbereiteten Gurken mit den übrigen Zutaten und Gewürzen dicht in ein Gärgefäß (großes Glas oder Gärtöpf) füllen.
- Mit der Lake übergießen und mit Blättern (Weinblätter oder Johannisbeerblätter) abdecken.
- Lake muss mind. 2 Finger hoch über den Gurken stehen. Beschweren (mit Stein, Teller, mit Wasser gefülltes Sackerl) und das Gefäß locker abdecken.
- Wichtig: Gurken, Gewürze und Kräuter müssen immer vollständig von Lake bedeckt sein!
- Nun bei 18-23 °C 3-5 Tage fermentieren lassen. Bei hohen Zimmertemperaturen reichen oft schon 2-3 Tage um die Fermentation in Gang zu bringen.
- Wenn im Glas kleine Perlen aufsteigen, ist das ein Zeichen, dass die Milchsäurebakterien aktiv werden und der Fermentationsprozess startet. Die Lake wird trüb, die Gurken verfärben sich olivgrün und es entwickelt sich das typisch säuerliche Salzgurkenaroma.
- Dann unter 18 °C an einem kühlen Ort z.B. Keller noch 10 – 14 Tage fertig fermentieren lassen. Dieses langsame Nachgären bei niedrigen Temperaturen trägt zu einer perfekten Aromabildung bei.
- Nach Abschluss der Säuerung am besten im Kühlschrank oder einem sehr kalten Keller aufbewahren.

Tipps:

- Bei höheren Gärtemperaturen die Salzmenge bei der Lake auf 50 g erhöhen.
- Nur ganz frische und nicht zu riesige Einlegegurken verwenden.