



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 1 kg Steckrübe
- 12 g Salz
- 2 EL Kümmel
- 2 Stk. Lorbeerblätter
- 4 Stk. Wacholderbeeren
Weinblätter

Mein persönlicher Tipp

Die Halmrüben sind geschmacklich eine Mischung aus Rettich und Kren und werden zu traditionellen, kräftigen Speisen wie Schweinsbratl oder Blunzngröstl serviert.:

Daniela Achleitner

Seminarbäuerin im Bezirk Perg

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Gemüse fermentieren*

Halmrüben milchsauer vergoren

Zubereitung

- Rüben waschen und putzen.
- Dann in nicht allzu feine Stifte schneiden oder hobeln.
- In eine Schüssel geben, einsalzen und Kümmel dazugeben.
- Mit der Hand gut durchkneten oder mit dem Stampfer bearbeiten, bis der Zellsaft austritt und sich Lake bildet.
- Die Rüben in ein Glas oder einen Gärtopf füllen und gut zusammenpressen - es soll Lake über dem Gemüse stehen.
- Mit Blättern abdecken, beschweren, locker zudecken und das Gefäß in eine Schüssel oder auf ein Backblech stellen.
- 3 - 7 Tage bei Zimmertemperatur (18°C - 23°C) gären lassen.
- Dann 1 - 2 Wochen an einem kühleren Ort bei ca. 15 °C fermentieren.
- Anschließend am besten im kühlen Keller nachreifen lassen.
- Fertige Halmrüben im Kühlschrank oder Keller aufbewahren.