



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 Schweinsbratli oder Blunzngröstl serviert.



Daniela Achleitner

Seminarbäuerin im Bezirk Perg

Halmrüben milchsauer vergoren



Foto: Tobias Schenider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Gemüse fermentieren*