



Fermentierte Ingwer Karotten

mit orientalischer Note!

Zutaten

- 2–3 Karotten
- 1 TL Ingwer, in Scheibchen geschnitten
- 1/2 TL Curry
- 250 ml Wasser
- 5 g Salz

Zubereitung

1. Karotten schälen und klein schneiden, z.B. in Form von Karottensticks. Ingwer schälen und in Scheibchen schneiden. 5 g Salz in 1/4 Liter Wasser auflösen – so erhält Du eine 2%-ige Salzlösung.
2. Currypulver und Ingwer zuerst, dann die vorbereiteten Karottensticks ins Glas stellen. Gewicht auflegen und das Glas mit der Salzlösung auffüllen. Das Gemüse sollte komplett unterhalb der Wasseroberfläche sein.

3. Nach ein paar Tagen wirst Du dein Ferment arbeiten sehen: Happy Bubbles! Und nach circa 5-7 Tagen kannst Du die erste Geschmacksprobe machen. Wenn es noch zu langweilig bzw. roh schmeckt, wieder zumachen und weiter fermentieren lassen.

4. Sobald es geschmacklich passt, wandert das Ferment in den Kühlschrank. Zu dem Zeitpunkt nimmst Du den Gummiaufsatz ab und schraubst das Glas mit einem regulären Deckel zu. Das Ferment wird sich geschmacklich auch im Kühlschrank noch ein wenig weiterentwickeln.

Immer wieder kleine Mengen entnehmen und genießen. Bei der Entnahme darauf achten, dass der Glasrand sauber und das Gemüse von Flüssigkeit bedeckt ist. Wenn das Glas nur noch halb voll ist, in ein kleineres Glas umfüllen.

Gefunden auf www.schuesselglueck.de

SCHLEMMER TEAM



Aktuelle Mittagskarte vom 12.10. - 16.10.2020

12.10.2020

Tagliatelle
an Steinpilz-Champignons-Rahmsauce
mit Salatgarnitur
€ 6,90



13.10.2020

Gegrillte Rinderbrust mit Honig-Chili-Senfmarinade
an frischem Wirsinggemüse mit feinen Kartoffelklößen,
an Rotwein-Kräuter-Jus
€ 7,90



14.10.2020

Chicken „sixty five“
mit viel Grillgemüse auf roter Kokos-Curry Sauce,
Basmatireis
€ 6,90



15.10.2020

In Butterschmalz gebackenes Schnitzel „Wiener Art“
wahlweise mit einer Champignon-Rahmsauce oder Zigeunersauce
Pommes frites, Beilagen Salat
€ 7,90



16.10.2020

Gebackenes Filet vom norwegischen Kabeljau
auf Weißwein-Kräuterrahm-Jus
an Grillgemüse, mit Butterkartoffeln
€ 7,90