



## Let's get started: Dreierlei Fermentiertes - einfach und raffiniert

Schwierigkeit „einfach“, ca. 60 Min. Arbeitszeit

ca. Für einen vollen Vorratsschrank

### Zutaten

500 gr	Zucchini
4 Zehe(n)	Knoblauch
1 Zweig(e)	Rosmarin
1 Stück	Chilischote
3 l	Wasser
110 gr	Salz
1 Stück	Weinblatt
1,5 kg	Eiszapfen
1 kg	Navetten
4 Zweig(e)	Dill
1 Stück	Limette

### Zubereitung

#### Zucchini mit Chili, Rosmarin und Knoblauch

Die Zucchini zuerst in Scheiben schneiden. Die Scheiben dann nochmal halbieren oder vierteln und

zusammen mit vier Knoblauchzehen, einem Rosmarinzweig und einer geschnitten mittelscharfen Chilischote ins Glas geben. Zwei Liter Wasser mit 70 gr Salz versetzen und aufgießen. Ein wenig andrücken, sodass alles unter der Lake verschwindet und ein Weinblatt oben auflegen. Fünf bis sieben Tage an einem kühlen Ort fermentieren lassen. Wie das genau funktioniert, erklärt Karsten Bessai im [Interview](#). Danach in kleine Gläschen umfüllen und kühlstellen. Die restliche Lake, die beim Umfüllen über ist, kann man direkt weiterverwenden oder kühl bis zu einer Woche aufbewahren. Haltbar ist das Ganze etwa zwei bis drei Monate.

### **Eiszapfen à la Sauerkraut**

1,5 Kilogramm Eiszapfen waschen und raspeln, mit einem halben Esslöffel Salz gut durchmengen und kneten. Danach alles in das bereitgestellte Gefäß umfüllen und gut stampfen. Es sollte eine Lake sichtbar werden. Das Gefäß nicht ganz füllen - 10 Zentimeter Platz sind notwendig. Ein Teller auf die Öffnung legen und an einem kühlen Ort acht bis 14 Tage fermentieren lassen - bis es nicht mehr im Glas blubbert und die Eiszapfen die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Dabei sollte man täglich kontrollieren, dass ausreichend Lake auf den Eiszapfen ist. Ist die Fermentation abgeschlossen, alles in kleine Gläser randvoll umfüllen, gut verschließen und kühlen. Dann sind die Eiszapfen à la Sauerkraut etwa sechs Monate lang haltbar.

### **Navetten mit Dill und Limette**

Ein Kilogramm Navetten schälen und etwas gröber raspeln. Aus einem Liter Wasser und 35 Gramm Salz eine Lake anfertigen und die Navetten in einem geräumigen Glas damit aufgießen. Dillzweiglein und eine in Scheiben geschnittene Limette mit ins Glas geben und alles zum Fermentieren locker abgedeckt an einen kühlen Ort stellen. Nach circa zehn Tagen in kleine Gläser umfüllen, verschließen und kühl stellen. Die Navetten sind dann rund sechs Monate haltbar.