

Fermentierte Radisal mit Knoblauchrauke

ZUTATEN

1 Bund Radisal
4 Blätter Knoblauchrauke
Dreiprozentige Salzlake (3 g Salz
auf 97 g Wasser)

ZUBEREITUNG

Ein Bund Radisal passt in ein 500 ml Einweckglas. Dafür benötigt man 200-300 ml Lake. Knoblauchblätter und Radisal in das Glas geben, mit Lake auffüllen. Am besten mit einem Gewicht beschweren, alles muss von der Lake bedeckt sein. Mindestens 3 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen (am besten auf einen Untersetzer stellen, da die Lake durch die Milchsäure-Bakterien ansteigt).

Sobald dir der Geschmack zusagt, den Fermentationsprozess unterbrechen, indem du das Glas in den Kühlschrank stellst. Pur, aufs Brot oder in den Salat geschnitten ein wahrer Genuss.

Anmerkung: Wie bei allen Wildkräuter-Rezepten, darf nur gesammelt und gegessen werden, was zu 100 % sicher bestimmt werden kann.

Quelle: Miriam Dick, Kräuterpädagogin und Projektleitung Genussregion Niederbayern

