

/gesund & vital

Fermentieren.
Gesund, lecker, haltbar.

Rezept

Rote Zwiebeln in Scheiben



Zutaten

500 g Rote Zwiebeln (für ein 1-Liter-Glas)
1 TL Senfkörner
1/2 TL Bunte Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
20 g unraffiniertes Meersalz
1 Liter Leitungswasser
ein 1-Liter-Bügelglas
ein Gewicht

Zuerst das Meersalz in 1 Liter Leitungswasser einrühren. Während sich das Salz auflöst, die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Gewürze zuerst ins Glas geben. Oben auf die Zwiebelscheiben ins Glas schichten. Mit einem Gewicht beschweren und mit der 2 %igen Salzlake auffüllen. Verschließen und mit Datum beschriften. Circa drei Wochen abgedunkelt bei Raumtemperatur fermentieren lassen.

Quelle: <http://www.wildefermente.de/zwiebeln/>