

Nachhaltig loslassen

Fermentierte Karoffeln

Tatsächlich war ich sehr kritisch. Fermentierte Kartoffeln, geht das und wie schmeckt das? Einen Versuch war es wert, also los. Zuerst habe ich Bratkartoffeln fermentiert. Nach 4 Wochen dann der große Moment. Ich habe zuerst die Kartoffelscheiben in Öl in der Pfanne angebraten und dann die Zwiebeln dazugeben.



Das Ergebnis - unglaublich! Die Säure passt einfach super zu Kartoffeln, es schmeckt hervorragend. Wirklich ein Geschmackserlebnis. Ich bin begeistert. Es gibt noch einen zweiten Vorteil der fermentierten Kartoffeln. Ich kann aus dem Glas Portionsweise die Kartoffeln entnehmen und das Ferment dann wieder in den Kühlschrank stellen. Im Kühlschrank ist es Wochen haltbar. So gesehen ein schnelles Essen und ich muss nicht auf Fertig - oder Tiefkühlprodukte ausweichen. Für mich eine absolut gesunde und leckere alternative.

Fermentierte Bratkartoffeln

Zutaten:
Kartoffeln
Zwiebel
Paprika
Knoblauch
Paprikapulver
Kurkuma
Pfeffer
Kümmel
Rosmarin oder
Kräuter deiner Wahl



Die Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe, Paprika, Knoblauch und Gewürze dazu geben und alles gut mischen. Für 1 kg Gemüse brauchen wir 20 g Salz. Ungefähr 1/2 Tasse Salzlake dazu geben und 1 Stunde stehen lassen. Das Gemüse in ein Glas geben und fest in das Glas pressen.



Mit einem Deckblatt abdecken und alles nach unten drücken.

Mit Salzlake auffüllen, bis die ganzen Kartoffeln mit Flüssigkeit bedeckt sind. Das Glas nicht ganz befüllen, da das Ferment arbeitet und Flüssigkeit austreten kann. Danach das Glas mit dem Gummiring verschließen. Nach 3 Wochen kannst du die Kartoffeln weiter verarbeiten.

Fermentierte Pommes

Kartoffeln in Pommes - Form schneiden und mit Salz fermentieren. Fermentierdauer ca. 4 Wochen. Pommes in Öl, wie gewohnt, frittieren. Das Salzen der Pommes nach dem Frittieren ist meistens nicht nötig. Ich brauche auch keine Soße (Ketchup) dazu, weil die fermentierten Pommes ohnehin super lecker sind. Auch hier, empfinde ich es als sehr praktisch, dass ich die Pommes Portionsweise entnehmen kann.



Du kannst auch Kartoffelwürfel oder Stücke fermentieren. Diese lassen sich nach 4 Wochen Fermentation als Ofenkartoffeln oder Bratkartoffeln weiter verarbeiten.

Wenn du magst, gebe die passenden Gewürze wie Paprikapulver, Kurkuma, Pfeffer, Kümmel oder Kräuter gleich dazu. Ebenso Zutaten wie Zwiebel, Paprika oder Knoblauch kannst du gleich in das Glas geben und fermentieren.

