

Nachhaltig loslassen



Fermentierte Bohnen



Eines meiner absoluten Lieblingsrezepte sind die fermentierten Bohnen. Ich gebe alle Zutaten, die ich für einen Bohnensalat benötige, gleich zum Ferment dazu und habe, nach dem fermentieren, einen fertigen Bohnensalat. Wichtig ist, da man Bohnen nicht roh essen kann, dass diese vor dem fermentieren gekocht werden.

Gibt möglichst viel frisches Gemüse dazu. Dadurch startet die Fermentation besser. So können sich die Mikroorganismen besser bilden, die wir für die Milchsäuregärung brauchen.

Sehr nützlich ist es auch, möglichst viele Kräuter dazuzugeben. Frische Kräuter oder getrocknete und Gewürze. Alles, was du gerne magst.

Genial ist auch, dass ich den Bohnensalat Portionsweise entnehmen kann. So gebe ich meine Portion auf den Teller und das restliche Ferment kommt in den Kühlschrank, wo es Wochen haltbar ist.

Fermentierte grüne / gelbe Bohnen

Zutaten:

Grüne und / oder gelbe Bohnen

Zwiebeln

1/2 Peperoni

Paprika

Bohnenkraut

Pfeffer

Salz



Die Bohnen waschen und 15 Minuten in Wasser ohne Salz kochen.

Danach die Bohnen in kaltem Wasser abschrecken und das Bohnenwasser abkühlen lassen.

Nachdem die Bohnen abgekühlt sind, die Zwiebeln, Peperoni und Paprika waschen und schneiden. Gewürze und Kräuter dazugeben.

Für 1 kg Gemüse, 20 g Salz, dazugeben. Alles gut mischen und 1 Stunde stehen lassen.

Die Mischung in ein Glas schichten und gut andrücken.

Das Glas mit Salzlake auffüllen, bis die Bohnen mit Lake bedeckt sind. Für die Salzlake kannst du das abgekühlte Bohnenwasser vom Kochen der Bohnen verwenden. Auf 1l Wasser 20 g Salz dazugeben.

Das Glas nicht ganz vollmachen. Die Bohnen mit einem Blatt bedecken und mit einem Gewicht beschweren. Es sollte das ganze Gemüse unter der Flüssigkeit sein. Deckel darauf geben und mit dem Gummiring gut verschließen.

Für einen optimalen sauren Geschmack, lasse ich die Bohnen 3 - 4 Wochen fermentieren.

Fermentierte Bohnenkerne

Grundsätzlich funktioniert das Fermentieren von Bohnenkerne gleich wie das Fermentieren von Buschbohnen. Nur beim Kochen der Bohnen brauchen die Kernbohnen deutlich länger. Haltet euch da an die Kochzeiten, die auf der Packung stehen. Nachdem die Bohnen weich gekocht sind, geht es wie oben beschrieben weiter. Verwendet auch hier viel frisches Gemüse, Kräuter und Gewürze.

