

TURŞU / EINGELEGTES GEMÜSE VON MAMA / GEMÜSE HALTBAR MACHEN



Auf türkisch nennt sich eingelegtes Gemüse "Turşu" - und ich liebe die Zubereitungsweise meiner Mama. Eingelegtes, also fermentiertes Gemüse schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch richtig gesund! Auf diese Weise kann man sein Gemüse für den Winter und das ganze Jahr bevorraten UND wer jeden Tag fermentiertes Gemüse isst, tut auch seiner Darmgesundheit Gutes. Bei meinen Eltern gibts jeden Tag Turşu - die Generation weiß eben noch, was gesund ist und dem Körper guttut. Wir essen das Gemüse als Beilage, Topping auf Brot oder in Salaten. Durch das Fermentieren werden die Lebensmittel nicht nur haltbar, sondern es entstehen dabei gesunde Bakterien, die unser Immunsystem stärken.

Ihr könnt fast jedes Gemüse einlegen, bei meiner Mama ist es meist eine bunte Mischung. Wurzelgemüse, Kraut und Gurken sind besonders gut geeignet, Tomaten werden weich, schmecken aber auch superlecker. Zum Würzen könnt ihr Knoblauch und Senfkörner, aber auch Ingwer dazugeben.

Für das Turşu könnt ihr Schraubgläser, Gläser mit Deckel und Gummiverschluss oder extra Gläser mit Entlüftungsventil verwenden. Egal welche Gläser ihr verwendet, unbedingt vorher sterilisieren. Sollten eure Gläser nicht automatisch entlüften müsst ihr das gerade am Anfang regelmäßig tun, da das Gemüse sich beim Fermentieren ausdehnt und die Gläser sonst überlaufen können. Am besten macht ihr die Gläser auch nicht randvoll, dann habt ihr etwas mehr Spielraum.



Zubereitungszeit
60 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 12

ESSIGLAKE

Lasse das Wasser mit dem Apfelessig, Salz, Zucker und den Pfefferkörnern aufkochen.

GLÄSER STERILISIEREN

Sterilisiere Schraubgläser indem du sie im Dampfbackofen für 20 Minuten erhitzt oder koche sie in einem großen Topf ab oder wasche sie im heißesten Programm deiner Spülmaschine. Verwende die Gläser direkt noch heiß.

GEMÜSE VORBEREITEN

Bereite das Gemüse vor. Halbiere oder viertle die Tomaten. Schneide die Gurken, Karotten und den Sellerie in Scheiben oder Sticks. Schneide den Kohl in grobe Stücke oder in feine Streifen, du kannst ihn auch mit der Küchenmaschine zerkleinern. Schäle den Knoblauch und halbiere ihn nach Belieben.

GEMÜSE EINLEGEN

Fülle die Gläser mit dem Gemüse und drücke es vorsichtig nach unten. Achte darauf sie je nach Glas-Sorte nicht zu voll zu machen, da sie sonst, während dem Fermentieren überlaufen können. Fülle die Gläser mit der Essiglake auf, bis das gesamte Gemüse bedeckt ist. Gib ein Gewicht aus Glas auf das Gemüse und verschließe die Gläser. Das Gemüse muss von der Flüssigkeit bedeckt sein. Lagere sie lichtgeschützt an einem kühlen, trockenen Ort. Entlüfte die Gläser ohne Ventil etwa einmal pro Woche, in der ersten Woche kann es auch noch öfter notwendig sein. Nach etwa vier Wochen ist das Gemüse verzehrbereit. Viel Spaß beim Nachmachen, deine

ESSIGLAKE:

- 3 l** Wasser
- 750 ml** Apfelessig
- 170 g** Salz
- 1 EL** Zucker
- 1 EL** ganzes Pfefferkorn

GEMÜSE NACH WAHL (BEISPIELMENGEN):

- 500 g** Tomaten
- 800 g** Gurken (klein)
- 500 g** Karotten
- 1** Staudensellerie
- ½** Weißkohl (flach, Türkenkohl)
- ½** Rotkohl
- 6** Knoblauchzehen
- 200 g** Peperoni (grün)

TURŞU / EINGELEGTES GEMÜSE VON MAMA / GEMÜSE HALTBAR MACHEN



Sally!



Gib jeweils noch einige Senfkörner mit in die Gläser.

Statt einem Gewicht kannst du auch eine kleine Glasschüssel verwenden. Das Beschweren verhindert, dass das Gemüse oben schwimmt und so nicht vollständig von der Essiglake bedeckt ist.