

Sellerie- Fenchelsamenwasser



ZUBEREITUNG

Waschen Sie das Selleriegrün und schneiden es in dünne Streifen. Geben Sie es im Anschluss mit dem Wasser, Salz und den Fenchelsamen in das Gärgefäss.

Decken Sie das Gefäss ab, um das Eindringen von Verunreinigungen zu verhindern und lassen Sie es nun 48 Std bei Raumtemperatur gären.

Nach Ablauf der Zeit sieben Sie die Mischung und schmecken Sie mit Ume-Boshi-Essig ab.

Sie können die Flüssigkeit in Glasflaschen im Kühlschrank aufbewahren. Pürieren Sie die grünen Sellerieblätter mit 200 g Wasser und streichen sie durch ein feines Sieb.

Vor dem Servieren verdünnen Sie Ihr fermentiertes Sellerie-Fenchelsamenwasser mit Wasser auf das Doppelte seines Volumens und würzen es mit dem Saft der grünen Sellerieblätter von Schritt 3.

Es ist ein ausgezeichnetes Allround-Getränk.

ZUTATEN

für 1 Liter

1 L Quellwasser

200 g grüne Stangen
Staudensellerie

12 g Vollsalz

2 g Fenchelsamen

20 g Ume-Boshi-Essig

50 g hellgrüne
Sellerieblätter

2 dl Wasser

Sie brauchen zusätzlich:

1 Gärgefäss mit ca. 1 L
Fassungsvermögen

Arbeitszeit:

20 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
