

NÜSSE

Eingelegte grüne Walnüsse

Ganze junge Walnüsse in Gewürzessig. Nach dem Ziehen sind sie dunkel und weich; in Scheiben geschnitten passen sie gut zu Käse.

Rezeptautor: Vegetarian Society



ZEIT

10 Tage in Salzlake + Trocknen + 6 Wochen
Ziehzeit

ERGIBT

Eine Portion aus 1 kg grünen Walnüssen

Methode: Einlegen in Essig nach einer Vorbehandlung in Salzlake

Saison und Zutaten: Frühsommer, bevor die innere Schale hart wird

Lagerung: Während des Einlegens und der Ziehzeit im Kühlschrank aufbewahren (Empfehlung von Fermentarnia).

Zutaten

- 1000 g junge grüne Walnüsse
- 350 g Salz
- 2000 ml Wasser
- 25 g schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Piment
- 1500 ml Weißweinessig
- ½ TL getrockneter, geriebener Ingwer
- Eine 5 cm lange Zimtstange, halbiert

Zubereitung

1. Erste Salzlake zubereiten

Die Walnüsse mit einer Polsternadel rundherum einstechen. In eine Keramikschüssel geben. Die Hälfte des Salzes in der Hälfte des Wassers auflösen und über die Walnüsse gießen. Abdecken und nach Empfehlung von Fermentarnia 5 Tage im Kühlschrank stehen lassen, dabei zweimal täglich umrühren.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Eingelegte grüne Walnüsse / Fortsetzung

2. Einlegen wiederholen

Die Walnüsse abgießen. Aus dem restlichen Salz und Wasser eine frische Lake herstellen und über die Walnüsse gießen. Weitere 5 Tage im Kühlschrank stehen lassen und wieder zweimal täglich umrühren.

3. Schwarz werden lassen

Die Walnüsse abgießen, in einer Lage auf einer flachen Schale verteilen und in der Sonne trocknen, bis sie schwarz werden.

4. Gewürzessig zubereiten

Pfeffer und Piment zerstoßen. Den Essig mit allen Gewürzen 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Abkühlen lassen und abseihen. Die Walnüsse in sterilisierte Gläser mit weitem Hals geben und diese höchstens zu $\frac{3}{4}$ füllen. Mit dem Gewürzessig übergießen.

5. Ziehen lassen

Verschließen und vor dem Servieren 6 Wochen im Kühlschrank stehen lassen.

Hinweise der Fermentarnia

Empfehlung von Fermentarnia: beim Einlegen und Reifen den Kühlschrank verwenden. Die Quelle nennt einen kühlen Ort ohne Temperaturangabe.

Nur junge Früchte mit weicher innerer Schale verwenden. Eine Probefrucht sollte sich leicht durch die Mitte durchstechen lassen. Handschuhe tragen, denn der Saft färbt die Haut.

Walnüsse sind ein Allergen.

So schmeckt es am besten

In dünne Scheiben schneiden und zu Käse oder Ofengemüse servieren.

Unter der Lupe

Warum die Schale noch weich sein muss

Während die Walnuss reift, lagert sich Lignin in den Zellwänden ihrer inneren Schale ab und macht sie hart. Hier wird die ganze junge Frucht eingelegt; sie muss deshalb vor dem Aushärten der Schale geerntet werden. Eine Probenuss sollte sich noch leicht vollständig durchstechen lassen.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Seite 2

REZEPT ONLINE