

# Frischkäse-Pumpernickel-Pralinen mit fermentiertem Blaukraut und Walnusskrokant



## Zutaten (für 4 Personen)

### Für das Gemüse:

500 g Blaukraut, 2 Karotten

5 g frischer Ingwer, Salz

### Für die Pralinen:

150 g Pumpernickelbrot

50 g getrocknete Cranberries

400 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)

60 g Extra-Hartkäse nach Parmesanart (fein gerieben)

### Für das Walnuss-Krokant:

1 EL Puderzucker, 60 g Walnusskerne, 2 Frühlingszwiebeln

Essbare Blüten und Kräuter nach Belieben

### Außerdem:

3 Weckgläser mit Gummidichtung á 500 - 600 ml und

Verschlussklemmen



Zubereitungszeit  
60 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

## Zubereitung

1. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Karotten und Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammen mit 1 TL Salz einige Minuten gut durchkneten. Die Weckgläser in kochendem Wasser 2-3 Min sterilisieren und abkühlen lassen. Für die Salzlake 300 ml Wasser mit 6 g Salz aufkochen und abkühlen lassen. Das Gemüse zur Hälfte in die Gläser füllen und nach unten drücken, damit die Flüssigkeit nach oben steigen kann. Soviel Lake angießen, dass das Gemüse bedeckt ist. Die Gläser mit angelegtem Deckel 4-5 Tage an einen warmen dunklen Ort stellen. Danach die Gläser korrekt verschließen und weitere 9 Tage fermentieren lassen. Dabei alle 2-3 Tage die Gase aus den Gläsern entweichen lassen und das Gemüse nach unten drücken. Nach 14 Tagen ist die Fermentation abgeschlossen, und die Gläser können im Kühlschrank aufbewahrt werden.
2. Das Pumpernickelbrot in einer Küchenmaschine fein mahlen. Cranberries fein hacken und mit den Brotbröseln mischen. Frischkäse und Hartkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Kugeln formen und in den Bröseln wenden.
3. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren und die Walnusskerne unterrühren. Auf Backpapier geben, abkühlen lassen und grob hacken.
4. Das fermentierte Kraut mit den Frischkäse-Pralinen anrichten und mit Krokant und Frühlingszwiebelringen bestreuen. Nach Belieben mit essbaren Blüten und Kräutern servieren.