

### 13. Gesundes Grünes: Ogórki małosolne (milde Salzgurken)

Frühling und Sommer sind die perfekte Zeit, um die eigene Speisekammer zu bestücken – und zwar mit hausgemachten Konserven. Haltbar gemachtes Obst und Gemüse bringen Sonne und Frische ins Glas und retten sie hinüber in die dunklen, kalten Monate.

In Polen wird – genau wie in Deutschland (wo das Einlegen mit Essig populärer ist) – vorzugsweise die Gurke verarbeitet und in Konserven gepackt. Auch die Weichsel-Verwandten der Spreewälder Gewürzgurke eignen sich das ganze Jahr über als perfekte Ergänzung zu fast allem (außer Süßspeisen). Gerade im Sommer brillieren die sog. schwach gesalzenen Gurken (*ogórki małosolne*) als kalte Zutat oder Beilage. Ihre Zubereitung ist nahezu lächerlich simpel – man muss lediglich aufpassen, dass sie nicht zu sauer werden. Am leckersten sind sie zwei bis drei Tage nach dem Einlegen, wenn die Gärung bereits eingesetzt hat, sie aber noch knackig sind. Dann sind sie der perfekte Partysnack oder das i-Tüpfelchen auf dem selbst zusammengebauten Sandwich.



## #PolenAufDerZunge

### Zutaten:

- 1 kg kleine grüne Gurken (am besten in Bio-Qualität)
- 5 Dillzweige
- einige Knoblauchzehen
- 1 Meerrettichwurzel (ca. 15 cm Durchmesser)
- 1,5 l Wasser
- natürliches Salz ohne Zusätze

### Und so wird's gemacht:

Gurken in kaltem Wasser etwa 3 Stunden einweichen, dann gründlich waschen und in ein großes 1,5 l-Glas oder mehrere kleine Gläser geben. Die geschälten und halbierten Knoblauchzehen, den geschälten und in Stücke geschnittenen Meerrettich sowie kleingeschnittene Dillzweige gleichmäßig verteilt hinzufügen – im großen Glas werden die Gurken abwechselnd mit Gewürzen geschichtet, in kleineren Gläsern hochkant gestellt und die Gewürze dazwischen gesteckt.

Alles mit Salzlake übergießen – auf einen Liter Wasser kommt 1 EL Salz. Die Gurken müssen von der Salzlake vollständig bedeckt sein. Das Glas mit Gaze abdecken und diese mit einem Gummiband fixieren.

Je nach Raumtemperatur drei bis fünf Tage an einem dunklen Ort gären lassen. Die Gärung hat eingesetzt, wenn sich das Wasser trübt. Wenn der gewünschte Säuregrad erreicht ist, Gläser verschließen und kühl stellen.