



## New Wave Cooking

# Salzzitrone

### Zutaten

Gewünschte Menge Bio-Zitronen  
10% Salz vom Gewicht der Zitronen  
Eventuell etwas Zitronensaft

Die Zitronen gut waschen und die Enden minimal abschneiden.

Nun die Zitronen kreuzweise einschneiden, sodass sie unten noch zusammenhalten. Jeweils ein EL des abgewogenen Salzes in die aufgeschnittenen Zitronen geben und diese für ca 1 h stehen lassen, damit Saft austreten kann.

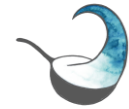
Nun die Zitronen in ein Glas geben und gut andrücken. Das restliche Salz hinzugeben, und falls benötigt, noch etwas Zitronensaft. Die Zitronen sollten bis mindestens zur Hälfte mit Saft aufgefüllt sein.

Nun für 4 Wochen fermentieren lassen, die Zitronen regelmässig runter drücken, damit der Saft sie nach einiger Zeit vollständig bedeckt.

Nach 4 Wochen sind die Zitronen bereit für den Verzehr und sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie können auch zusammen mit etwas Olivenöl zu einer Paste püriert werden, was die Verwendung erleichtert.



Salzzitronen sind eine vielseitige Zutat, die vor allem in der nordafrikanischen und nahöstlichen Küche verwendet wird. Ihr intensives Aroma aus Zitronenfrische, Salzigkeit und leichter Fermentation verleiht vielen Gerichten eine besondere Tiefe. Besonders beliebt sind sie in Schmorgerichten wie marokkanischen Tajines oder Eintöpfen, wo sie Fleisch, Fisch oder Gemüse eine einzigartige Würze verleihen. Auch in Salatdressings, Dips oder Aufstrichen wie Hummus sorgen sie für eine aromatische Note. Fisch- und Meeresfrüchtegerichte profitieren ebenfalls von ihrer Frische, sei es als Marinade oder in Ceviche. Sie passen gut zu gegrilltem Gemüse, Kartoffelgerichten oder Linseneintöpfen und geben Pasta oder Risotto eine spannende geschmackliche Nuance. Selbst



## New Wave Cooking

in Getränken wie Gin Tonic, aromatisiertem Wasser oder Tee finden sie Verwendung. Auch in Brot oder herzhaftem Gebäck sorgen sie für eine besondere Würze.



Bei der Verwendung daran denken, dass sie sehr Salzhaltig sind und somit den Salzgehalt im Rezept anpassen. Für eine spritzigere Version nach dem Abseihen einen Tag in einer verschlossenen Flasche bei Raumtemperatur weiter fermentieren lassen (Achtung: Kohlensäure baut Druck auf!).