

Rezept

Fermentierte Rote Bete mit Meerrettich

Ein Rezept von Fermentierte Rote Bete mit Meerrettich, am 21.05.2025

Zutaten

2 Rote Beten (ca. 750 g)	400 g Meerrettich
1 EL Kümmelsamen	30 g unraffiniertes Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Bügelverschlussglas (1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: kühl mind. 3 Monate

Zubereitung

1. Die Roten Beten unter kaltem Wasser mit der Gemüsebürste schrubben. Enden abschneiden, Knollen vierteln und auf dem Gemüsehobel in ca. ½ cm dünne Scheiben hobeln.

2. Den Meerrettich schälen und in der Küchenmaschine oder auf der Vierkantreibe grob raspeln. Die Hälfte in das Glas geben, die Hälfte der Roten Bete darüber verteilen. Mit 1 TL Kümmel bestreuen. Restlichen Meerrettich, Rote Bete und Kümmel darauf schichten bzw. streuen.

3. Das Salz in 1 l kaltem Wasser verrühren, bis es sich aufgelöst hat. Vorsichtig über das Gemüse gießen, damit der Meerrettich nicht hochgeschwemmt wird. Das Gemüse beschweren (siehe S. 17). Das Glas schließen, mit einem dunklen Tuch bedecken und 1 Woche bei Raumtemperatur (20-22°) stehen lassen. Danach an einen kühlen Ort (16-18°) stellen und 5-6 Wochen reifen lassen. Öffnen und probieren. Das scharfe Gemüse schmeckt zu Tafelspitz und Kasseler Braten, zu Schweinebraten oder zur Brotzeit mit Käse.