

Rezept

Fermentierte scharfe Rote Bete

Ein Rezept von Fermentierte scharfe Rote Bete, am 17.04.2024

Zutaten

50 g unraffiniertes Meersalz	1 TL Zucker
100 ml Molke (aus dem Bioladen oder Reformhaus)	1 kg kleine Rote Bete möglichst mit Blättern
1-2 rote Zwiebeln	2-4 Knoblauchzehen
4 kleine Zweige Thymian	2 kleine getrocknete Chilischoten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Bügelverschlussgläser (à 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: kühl mind. 3 Monate

Zubereitung

1. Meersalz und Zucker in 1,5 l Wasser auflösen, Molke untermischen. Stiele und Blätter der Roten Beten abschneiden, große Blätter entfernen, Stiele und zarte Blätter waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Die Rote-Bete-Knollen unter fließendem Wasser abbürsten, halbieren und die Hälften in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. Rote-Bete-Scheiben mit den Zwiebeln, dem Rote-Bete-Grün und dem Knoblauch bis 4 cm unter den Rand in die Gläser schichten, dazwischen je 2 Thymianzweige und 1 Chilischote stecken.
3. Die vorbereitete Salzwassermischung so auf die Gläser verteilen, dass alle Zutaten gut bedeckt sind. Das Gemüse beschweren (siehe S. 17), den Deckel aufsetzen und die Gläser 6-7 Tage an einem warmen, dunklen Ort (20-22°), danach 4-6 Wochen kühl (16-18°) stehen lassen. Dann erst probieren. Die scharfe Rote Bete zur Brotzeit, als Snack oder als Beilage zu Fischgerichten servieren.