

Rezept

Milchsauer eingelegte Rote Bete

Ein Rezept von Milchsauer eingelegte Rote Bete, am 01.10.2023

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 20 g unbehandeltes Meer- oder Steinsalz | 1 kg Rote Bete (kleine rohe Knollen) |
| 2 Zwiebeln | 2 EL Senfkörner |
| 2 EL Korianderkörner | |

Außerdem:

- 4** Twist-off-Gläser à 500 ml

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 1 g F, 4 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Das Salz und 1 l Wasser in einem Topf aufkochen, bis sich das Salz gelöst hat. Das Salzwasser abkühlen lassen. Die Gläser und alle Arbeitsmaterialien sehr gründlich säubern, mit kochend heißem Wasser spülen und abtropfen lassen.
2. Die Roten Beten waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln, dabei Küchenhandschuhe anziehen, da der Saft stark färbt. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben in Ringe teilen und mit den Roten Beten sowie den Senf- und Korianderkörnern mischen.
3. Das Gemüse und die Gewürze so in den vorbereiteten Gläsern verteilen, dass diese nur bis maximal 3 cm unter den Rand gefüllt sind. Dann so viel von dem abgekühlten Salzwasser angießen, bis das Gemüse bedeckt ist.
4. Anschließend die Gläser verschließen und das Gemüse ca. eine Woche bei Zimmertemperatur gären lassen. Wenn die Roten Beten säuerlich schmecken, die Gläser an einen kühlen Platz stellen (15-18 °C sind ideal) und das Gemüse weitere drei bis vier Wochen durchziehen lassen.