

## Rezept

# Milchsaure Rote Bete

Ein Rezept von Milchsaure Rote Bete, am 23.04.2024

## Zutaten

- 750 g** kleine Rote Beten
- 2** frische Lorbeerblätter (ersatzweise 2 getrocknete)
- 1** säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
- 40 g** feines Meersalz

### Außerdem

Glasmurmeln zum Beschweren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à 750 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 1 g F, 6 g EW, 31 g KH

## Zubereitung

1. Am Vortag die Roten Beten putzen, schälen und in 1-2 mm feine Scheiben hobeln. Den Apfel vierteln, schälen, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Lorbeerblätter abrausen. Alles in einer großen Schüssel mit 20 g Meersalz gut mischen und abgedeckt 8 Std. (über Nacht) kalt stellen.

---

2. Am nächsten Tag 300 ml Wasser erwärmen (nicht kochen!) und übriges Meersalz (20 g) darin auflösen. Rote Bete und Apfel mit dem ausgetretenen Saft in saubere, heiß ausgespülte Gläser geben und hineinpresse. Mit Salzlake bis ca. 3 cm unter den Glasrand auffüllen (restliche Lake entsorgen) und mit in Frischhaltefolie gewickelten Glasmurmeln beschweren. Gläser verschließen und an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur lagern. Nach 2-3 Tagen beginnt die Fermentation. Die Gläser 2-3 Wochen stehen lassen, bis das Gemüse den gewünschten Geschmack hat. Im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich ca. 6 Monate.