

Rezept

Pink Torshi

Ein Rezept von Pink Torshi, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 3 EL grobes Meersalz | 4 EL Weißweinessig |
| 5 mittelgroße Pastinaken | 1 große Rote Bete |
| 5 Knoblauchzehen | 1 Stange Staudensellerie |
| 1 kleine rote Chilischote | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Schraubglas (1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 3 g F, 12 g EW, 93 g KH

Zubereitung

1. 250 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Salz einstreuen. Nach 1 Min. die Hitze reduzieren, da das Salz sich in jedem Fall aufgelöst hat. Leicht abkühlen lassen. Den Essig einrühren.
2. Pastinaken putzen, schälen und in 1 cm dicke und 4 cm lange Streifen schneiden. Die Rote Bete putzen und schälen, dann in etwa gleich große Stücke wie die Pastinaken schneiden. Den Knoblauch schälen. Den Staudensellerie waschen, putzen und quer in 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Chilischote waschen und vom Stielansatz befreien.
3. Alle Gemüse in ein sauberes Schraubglas füllen und den Sud angießen. Mit lauwarmem Wasser auffüllen, bis das Gemüse komplett bedeckt ist. Dann das Glas mit dem Deckel verschließen und 5-7 Tage kühl stellen. Das Gemüse hält sich danach im Kühlschrank mindestens 3 Wochen.