



Fermentierte Rote Bete mit Apfel und Fenchel

Zutatenliste

etwa 1 – 2 Rote Bete
1-2 Äpfel (mit Schale, Kerngehäuse raus)
1 Fenchelknolle
½ – 1 Zitrone oder Limette
etwas gemahlene Nelke (kann auch weggelassen werden)
Salz (2 % des Gemüsegewichtes)

Zubereitung

Die Rote Bete schälen, die Äpfel teilen und das Kerngehäuse entfernen. Die Rote Bete, die Äpfel und den Fenchel fein reiben. Das Gemüse wiegen und entsprechend Salz hinzufügen. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Gemüse geben. Alles gut durchkneten bis Saft austritt.

Das Ganze in einer Schüssel oder Gläser abgedeckt bei über 20°C Zimmertemperatur ca. 7 Tage stehen lassen. Das Gemüse sollte komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Sollte das nicht der Fall sein, mit etwas Salzlösung auffüllen (dafür 2 TL (10 g) Salz in 500 ml Wasser auflösen). Zum Rand der Schüssel sollten ca. 2-3 cm Platz bleiben, damit die Flüssigkeit beim Gären nicht überläuft. Die Schüssel/ Gläser zur Sicherheit ggf. auf einen Unterteller stellen. Nach sieben Tagen etwas kühler stellen und langsam weiter fermentieren.

Das Gemüse kann nach 2-3 Wochen bereits gegessen werden, hält aber auch Monate und schmeckt immer noch sehr lecker.

Rezept: Margret Sartor

Guten Appetit!

