

Fermentierte Rote Bete

Zutaten:

- 1 kg frische Rote Bete
- 20 g Salz

Rote Bete schälen und in längliche Streifen oder Späne hobeln und mit Salz in eine Schüssel geben. Die Bete mit dem Salz kräftig kneten und drücken.

Einmachgläser heiß auswaschen und die Rote Bete einfüllen. Dabei die Masse immer wieder andrücken, damit die Flüssigkeit über dem Gemüse steht. Die Gläser zu zwei Dritteln füllen. Etwas Sud nachgießen, damit die Rote Bete gut abgedeckt ist.

Die Gläser verschließen und bei Zimmertemperatur mindestens 3-4 Tage fermentieren lassen. Danach in den Kühlschrank stellen. Dadurch wird die Fermentation gestoppt und das Gemüse hält sich mehrere Wochen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 09.11.2025

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen