

Rote-Bete-Pickles (wilde Fermentation)

Zutaten für 2 große Gläser

- 1 säuerlicher Apfel
- 1 große Rote Bete
- 1 kleiner Fenchel
- 1/2 Zitrone
- 2 TL Meersalz
- Rote-Bete-Blatt oder Kohlblatt zum Abdecken



Das Rezept stammt ursprünglich von Maria und Marco (sauer-macht-gluecklich.de). Für die Sommervariante habe ich die wärmenden Nelken weggelassen.

Bei dieser Art der milchsäuren Vergärung handelt es sich um die sogenannte wilde Fermentation. Das bedeutet, es wird nur mit Salz gearbeitet (keine Essigwürze, kein Sauerkrautsaft o.ä.). Dadurch erhalten die Pickles einen sehr ursprünglichen Geschmack. Beim Gärungsprozess kann es ganz schön im Glas blubbern. Es empfiehlt sich daher Gläser mit Pickle-Pipe zu verwenden. Das sind spezielle Deckel mit eingebautem Ventil, durch welches die Gase entweichen können. Bevor du beginnst, Gläser und Deckel in heißem Wasser auskochen und kopfüber auf ein sauberes Küchentuch zum trocknen stellen (am besten mit der Grillzange aus dem Wasser fischen, Vorsicht heiß).

Äpfel entkernen. Rote Bete schälen (Achtung färbt, evtl. Handschuhe verwenden). Fenchel halbieren, die holzigen Stellen wegschneiden. Alles fein raspeln (mit einer Reibe oder einer Küchenmaschine). Die geraspelten Äpfel und Rote Bete in eine Schale geben, Salz und Zitronensaft zugeben und gut vermischen. Nun das Gemüse sanft kneten. Nach ca. 5 Minuten tritt der erste Saft aus. So lange weiterkneten, bis genügend Flüssigkeit vorhanden ist, um das gesamte Gemüse zu bedecken.

Jetzt die Masse inklusive Flüssigkeit in die Gläser geben und kräftig auf den Boden drücken. Obenauf legst du die Kohlblätter und beschwerst sie. So bleibt alles schön von der Flüssigkeit bedeckt. Glasrand säubern und mit Pickle Pipe gut und luftdicht verschließen. Lass das Gefäß ca. 7 Tage bei Zimmertemperatur (oder auch wärmer) stehen, dann kühler (z.B. Keller) stellen.



Nach ca. 1 Woche kannst du das erste Mal probieren. Die Pickles sind fertig, wenn sie dir richtig gut schmecken! Je wärmer es ist, desto schneller geht es. Entferne dann den Pickle Pipe, verschließe das Glas mit Deckel und Ring und lagere es im Kühlschrank.

