

Eingelegte Rote Bete

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

55
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Rote Bete

4 Rote Bete
180 ml Wasser
350 ml Essig
150 g Zucker
1/2 Teelöffel Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen
1/2 Teelöffel Senfsamen
1/4 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zimt

Eingelegte Rote Beete bringt nicht nur Farbe in deine Salatschüssel. Viel besser: Durch das **Fermentieren** wird dein Lieblingsgemüse länger haltbar und entfaltet besondere Geschmacksaromen. Glaub mir: Der minimale Aufwand lohnt sich ungemein. Spätestens wenn du Lust auf [Bulgursalat mit Feta und Rote Bete](#) hast, wirst du dich über das fermentierte Gemüse im Kühlschrank freuen.

Rote Bete gründlich waschen. Einen Topf zur Hälfte mit Wasser befüllen und zum Kochen bringen. Rote Bete ca. 50 Minuten kochen, abkühlen lassen und schölen.

- 2 -

Rote Bete in Scheiben schneiden. Du kannst sie aber auch in feine Julienne oder Wedges schneiden.

- 3 -

In einer Stielkasserolle Wasser, Essig, Zucker, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Knoblauchzehen, Senfsamen, Zimt und etwas Salz zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 5 Minuten weiter köcheln lassen.

- 4 -

Einmachgläser mit heißem Wasser sterilisieren, Rote Bete hineingeben und mit der Essig-Mischung auffüllen. Gläser fest verschließen.

- 1 -