

## Fermentierte Rote Bete mit Feldsalat

### Was bedeutet Fermentierung?

Fermentierung ist eine Art Vergärungsprozess unter Ausschluss von Luft. Dieser Prozess benötigt Mikroorganismen. Deshalb sind rote Bete in Bio-Qualität und unbehandeltes Salz für den Fermentierungsprozess absolut wichtig.

### Zutaten für die fermentierte rote Bete:

- 200 g (in Bio-Qualität) Rote Bete
- ca. 4-5 g unraffiniertes, unbehandeltes Salz
- nach Bedarf: abgekochtes Wasser

Die rote Bete in feine Stifte reiben und so lange zusammen mit dem Salz fest durchkneten, bis sich viel Flüssigkeit bildet. Es muss so viel Flüssigkeit entstehen, dass die Bete-Raspeln später komplett vom Saft bedeckt sind. Dann die Bete in einen Behälter umfüllen und das Gemüse darin fest zusammendrücken. Es darf keine Luft mehr zwischen den Bete-Stiften sein und alles muss komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Falls sich zu wenig Flüssigkeit gebildet hat, kann mit abgekochtem Wasser ein kleines bisschen aufgefüllt werden. Der Ausschluss von Luft durch die leicht gesalzene Flüssigkeit ist wichtig, da die Bete sonst anfängt zu schimmeln.

Tipp: Es empfiehlt sich, die mit Saft bedeckte Bete mit einem Teller zu bedecken und zu beschweren, sodass keine Bete-Stücke nach oben gelangen können.

Gefäß nicht luftdicht zuschrauben, sondern mit einem sauberen Tuch abdecken und zubinden, sodass keinerlei Staub oder Verunreinigung in die angesetzte Bete kommen kann. Für mindestens drei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Zwischendurch prüfen, ob das Ferment stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Während des Fermentierungsprozesses kann es im Glas förmlich anfangen zu blubbern. Keine Sorge - das soll so sein. Nach drei bis fünf Tagen kann der Fermentierungsprozess beendet werden. Die Bete ab da in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank lagern.

### Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 80 g Feldsalat
- 8 EL Frischkäse
- 2-3 TL frischer Zitronensaft
- ein paar (ca. 10-12 Hälften) Walnüsse
- 1 Prise Salz
- 200 g fermentierte Rote Bete

Den Frischkäse mit dem Zitronensaft cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Esslöffel ein kleines Bett der Creme auf den Tellerboden streichen. Walnüsse grob hacken und ganz leicht anrösten. Den Feldsalat gut waschen und mit ein wenig Balsamico beträufeln. Auf den Frischkäse eine Nocke der fermentierten Roten Bete geben, den marinierten Feldsalat und ein paar Walnüsse dazugeben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 24.01.2016

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)