

VFED - Fermentation in der menschlichen Ernährung – Von der Wissenschaft bis auf den Teller

Feldsalat mit Ricotta, fermentierter Rote Bete und Walnusskernen

Für 2 Portionen

150 g Feldsalat	waschen, putzen, trocken schleudern und auf zwei Tellern anrichten
100 g Ricotta 2 EL Olivenöl 2 EL Zitronensaft Salz Pfeffer	Ricotta mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen, abschmecken mit Salz und Pfeffer und zum Feldsalat geben
100 g Rote Bete, fermentiert mit Meerrettich 4 EL Walnuss Kerne	auf dem Salat verteilen grob hacken und über die Rote Bete geben. Mit Salz und Pfeffer würzen

VFED - Fermentation in der menschlichen Ernährung – Von der Wissenschaft bis auf den Teller

Fermentierte Rote Bete mit Meerrettich

2 Gläser mit Schraubdeckel oder Fermentier Aufsatz 2 Gewichte 1 große Schüssel 1 Löffel	mit heißem Wasser ausspülen und abtropfen lassen
400 g Rote Bete	waschen, schälen und fein raspeln (am besten Einweghandschuhe tragen)
20 g frischen Meerrettich	waschen, schälen und fein raspeln
100 ml Wasser 2 g Salz	mischen, bis das Salz aufgelöst ist
	Das geraspelte Gemüse in die Gläser füllen und mit dem Stampfer zusammendrücken, bis Flüssigkeit austritt. Mit der Salzlake auffüllen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Gläser verschließen und 5 - 7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen

Tipp:

Beim Fermentieren entstehen Gase, die entweichen müssen. Daher die Gläser nicht zu fest verschließen und darauf achten: Drahtbügelgläser ohne den Gummiring zu verschließen; Gläser mit Schraubverschluss nur leicht zudrehen und spezielle Fermentier Gläser mit dem Aufsatz verwenden.

Nach 5 bis 7 Tagen das Gemüse probieren. Es sollte leicht säuerlich schmecken und noch etwas knackig sein. Sollte das Aroma noch nicht sehr ausgeprägt sein, kann man das Gemüse noch weiter fermentieren lassen. Sobald es den gewünschten Geschmack erreicht hat, verzehren oder in den Kühlschrank stellen. Kann einfach pur gegessen oder verschiedensten Gerichten beigelegt werden. Die fermentierte rote Bete ist bis zu 6 Monaten haltbar.