

## Fermentierter Saft aus roten Rüben – Zakwas

### Die Zutaten:

- 1 kg rote Rüben aus biologischer Landwirtschaft
- 1 ganze Knoblauchknolle (Knoblauchzehen schälen)
- 2 Liter abgekochtes und abgekühltes Wasser
- Ein paar Pimentkörner
- Ein paar Lorbeerblätter
- Ein paar Pfefferkörner (wer mag)
- Salz
- Eventuell eine Scheibe Roggen-Sauerteigbrot, ist nicht unbedingt notwendig (ich persönlich lasse es weg)

### Und so geht's:

- Die roten Rüben waschen, schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In einem großen Einmachglas (oder auch Tontopf) schichten, abwechselnd die roten Rüben, Knoblauch, Gewürze übereinanderstapeln.
- Salz im Wasser auflösen und ins Einmachglas gießen, sodass alle Rüben unter der Wasseroberfläche sind (es ist wichtig, dass sie nicht herausragen, notfalls mit einem Keramiksteller oder sauberen Stein andrücken)
- Das Einmachglas mit einem Tuch (mit Gummiband fixieren) oder Tondeckel zudecken und an einer warmen Stelle für fünf bis sieben Tage stehen lassen. Die Fermentationszeit hängt von der Temperatur ab (je wärmer es ist, desto schneller). Wenn man das Sauerteigbrot oder einen Rest von einem vorher hergestellten Rüben-Ferment hineingibt, geht's noch schneller.
- Das Ferment kann man abseihen und in saubere, dicht schließende Gläser füllen. Bei kalter Lagerung fermentiert das nicht weiter und ist genussfertig.
- Und die roten Rüben? Die kann man für wunderbare Salate verwenden, wir essen sie zum Beispiel am liebsten als Beilage zu Spinatknödeln.

Hier gibt es ein Anleitungsvideo: [www.magdalenastampfer.at/fermentieren](http://www.magdalenastampfer.at/fermentieren)