

GEMÜSE

Eingelegte grüne Bohnen mit Meerrettich und Zitrone

Würzige Bohnen nach dem Rezept von Hege Marie Köster aus dem Magazin „essen & trinken“.

Rezeptautor: Hege Marie Köster · essen & trinken



ZEIT

Vorbereitung: 30 Minuten; Garen: 90 Minuten;
Ziehzeit: 2 Wochen

ERGIBT

3 Gläser à 1,2 l

Methode: Einlegen in Essig und Garen der Gläser im Wasserbad

Saison und Zutaten: Frische grüne Bohnen

Lagerung: Empfehlung von Fermentarnia: nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren, auch nach dem Öffnen.

Zutaten

- ☐ 1 kg grüne Bohnen
- ☐ 3 rote Chilischoten
- ☐ 50 g frischer Meerrettich
- ☐ 1 l Weißweinessig
- ☐ 700 ml Wasser
- ☐ 100 g Salz
- ☐ 1½ EL schwarze Pfefferkörner
- ☐ 3 Streifen Schale einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten

Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Chilischoten längs halbieren. Den Meerrettich schälen und in Scheiben schneiden.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Eingelegte grüne Bohnen mit Meerrettich und Zitrone / Fortsetzung

2. Sud aufkochen

Essig mit Wasser, Salz und Pfeffer aufkochen.

3. Gläser füllen

Bohnen, Chili, Meerrettich und Zitronenschale dicht in die mit heißem Wasser ausgespülten Gläser schichten. Die Bohnen sollten 1 cm unter dem Glasrand enden. Den heißen Sud einfüllen und die Gläser verschließen.

4. Im Wasserbad garen

Die Gläser in kochendes Wasser stellen, das bis knapp unter ihre Ränder reicht. 90 Minuten sanft kochen lassen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

5. Ziehen lassen

Nach Belieben ziehen lassen. Die Autorin schreibt, dass die Bohnen nach 2 Wochen im Glas am besten schmecken.

Hinweise der Fermentarnia

Empfehlung von Fermentarnia: nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Die Quelle nennt keine Lagertemperatur.

Die Essigmenge nicht verringern und die Garzeit von 90 Minuten nicht verkürzen. Das Garen nicht durch bloßes Übergießen mit heißem Sud ersetzen. Grüne Bohnen nicht roh essen.

So schmeckt es am besten

Zu Fleisch oder als Einlage in einer Bloody Mary servieren.

Unter der Lupe

Hitze und Essig erfüllen verschiedene Aufgaben

Grüne Bohnen enthalten Lektine, Eiweiße, deren Aktivität durch ausreichendes Erhitzen verringert wird. Essig macht den Sud sauer, ersetzt aber nicht das Garen der Bohnen. Dieses Rezept umfasst deshalb sowohl einen Essigsud als auch eine Wärmebehandlung.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Seite 2

REZEPT ONLINE