

Randen-Meerrettich Gemüse

Zutaten: (ca. 15 Portionen)

ca. 1 kg rohe Rande, schälen
ca. 150 g Meerrettich, schälen
50 ml Balsamico-Essig
1 Teelöffel Salz

Material:

1-Liter Einmachglas
Gemüsehobel
Feine Raffel

Zubereitung:

Rande fein hobeln oder raffeln. In eine Schüssel geben, Salz beimischen und gut vermengen. Zur Seite stellen.

Meerrettich möglichst fein raffeln (oder mit Messer kleinhacken). Zur Seite stellen. Rande in Schüssel gründlich massieren, damit Saft freigegeben wird.

Rande von Hand portionsweise ausquetschen und in separate Schüssel geben. Meerrettich und Balsamico-Essig hinzugeben und gründlich vermengen.

Das Ganze portionsweise in Einmachglas füllen und zwischendurch stopfen damit alles kompakt ist. Am Schluss nochmals gut stopfen, damit alles mit mind. 2 cm Saft gedeckt ist. (Falls nötig, etwas vom übrig gebliebenen Saft aus der Schüssel hinzufügen.) Oben im Glas mind. 5 cm Freiraum lassen und das Glas verschliessen.

Ca. 2-8 Wochen bei Raumtemperatur fermentieren lassen. (Länger ist auch möglich.)

WICHTIG:

Wenn das Einmachglas luftdicht verschlossen wird, entsteht während den ersten paar Tagen des Fermentierens Druck und der Inhalt dehnt sich aus. Deswegen am besten einen Teller unter das Glas stellen, um allfällig austretende Flüssigkeit aufzufangen. Zusätzlich sollte das Glas während den ersten Tagen täglich vorsichtig geöffnet werden, um den Druck bzw. das produzierte Gas entweichen zu lassen. Falls sich der Inhalt dabei so stark ausdehnt, dass er nicht mehr vollständig mit Flüssigkeit gedeckt ist, muss dieser wieder kompakt gestampft werden. All dies ist nur während der Anfangszeit nötig. Nach ca. einer Woche wird kaum mehr Gas produziert.

Die Rande ist genussbereit, sobald der gewünschte Geschmack und Säuregrad erreicht sind. Man kann sie zwischendurch kosten und wenn sie einem besonders gut schmeckt, stellt man sie kühl (Kühlschrank/Keller), um den Geschmack möglichst beizubehalten. Alternativ lässt man sie einfach weiter fermentieren, wodurch sich der Geschmack weiterentwickelt und noch saurer wird. Wann man sie am besten erntet, ist also Geschmackssache.

Tipps & Variationen

Diese leckere Randen-Speise eignet sich z.B. als Beilage zu einer Mahlzeit, als Snack mit Avocado und Kräckers, im Salat usw. Richtig aufbewahrt (kompakt und gedeckt mit Flüssigkeit) hält sich die Rande mehrere Wochen und sogar Monate.

Variationen

Es können natürlich noch andere Zutaten wie z.B. Sellerie, Rettich, Zwiebeln, Kombu-Alge, Rosmarin, Gewürze usw. hinzugefügt werden.

© Rafael Järmann