

Fermentierte grüne Bohnen mit Pfirsich und Rosen

Zutaten (für 1 Glas):

- 1 Handvoll getrocknete Heckenrosen-Blütenblätter
- alternativ: Duftrosen-Blütenblätter
- 500 ml Wasser
- 10-15 g Salz
- 2 Handvoll grüne Bohnen
- 1 kleine weiße Zwiebel
- 1 Plattpfirsich

Rosenblütenblätter und Wasser in einen Topf geben und daraus einen Sud kochen. Dafür einmal aufkochen und anschließend circa 5 Minuten köcheln lassen. Farbe und Aroma der Blütenblätter gehen dabei in den Sud über. Salz einrühren und ganz abkühlen lassen. Bohnen putzen und 7-8 Minuten kochen.

Zwiebel schälen und vierteln und nach unten in ein Einweckglas geben. Pfirsich in mundgerechte Häppchen schneiden. Eine Hälfte ins Glas geben. Darauf die Hälfte der Bohnen verteilen, dann wieder Pfirsich und darauf die übrigen Bohnen. Den Sud aufgießen, sodass das Gemüse komplett bedeckt ist. Die Lake sollte 2-3 cm unter dem Glasrand enden und nichts drüber hinaus ragen. Alles, was in Kontakt mit Sauerstoff kommt, könnte schimmeln. Bei Bedarf mit Gewichten oder Barrieren arbeiten.

2-6 Wochen fermentieren. Die erste Woche etwas wärmer (circa 19 Grad), danach gern kühler (um 17 Grad). Nach dem Öffnen kühl lagern und das Gemüse weiter unter der Lake halten. Angebrochen halten sich die Bohnen mindestens 2 Wochen im Kühlschrank, meistens sehr viel länger.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 21.07.2023

Koch/Köchin: Katsu Lask

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen