

Rödbetsketchup

Grunden till denna nyttiga ketchup är syrade rödbetor. Man kan variera kryddningen efter tycke och smak och den blir ett gott tillbehör till både varm och kall mat. Och en liten burk rödbetsketchup blir en perfekt "gåbortspresent."

Receptet kommer från Marie Mandlemann, känd från televisionen. Jag gillar hennes typ av matlagning, innovativ och grundad på egenodlade produkter.

- 1 kg rödbetor, skalade
- 200 g gul lök (2 st)
- 10 g vitlök (3-4 klyftor)
- 1,5 tsk malda korianderfrön
- 1,5 krm mald kryddnejlika
- 20 g finkornigt jodfritt salt (4 tsk)
- Vinblad, svartvinbärsblad eller hallonblad, eller litet spad från syrade grönsaker eller 1 tsk avrunnen filmjolk som starter
- Ev. honung
- Rapsolja

Glasburk med bygellås och gummiring som rymmer 1,5 liter.



Syrningen

1. Om du behöver göra en starter av filmjolk – låt den rinna av genom en bit rent tyg eller ett kaffefilter. Det räcker med någon dl filmjolk eftersom det bara behövs 1 tsk starter. (Jag tror syrningen kan fungera även utan starter, men när man skalar betorna och löken tar man bort de naturliga mjölksyrebakterierna som finns på ytan, till skillnad från när man syrar kål, squash mm. Därför är det en fördel att tillföra de rätta bakterierna.)
2. Riv rödbetorna grovt, skala och skiva löken och vitlöken tunt.
3. Lägg grönsakerna i en stor bunke. Tillsätt koriander, kryddnejlika och salt. Massera grönsakerna (gärna med plasthandske) tills de släpper ordentligt med vätska. Om man använder starter i form av spad från syrade grönsaker eller avrunnen filmjolk tillsätter man den lämpligen innan man masserar in saltet så att bakteriekulturen blandas med grönsakerna.

4. Lägg bladen i botten av burken (om du inte har använt starter i form av vätska från filmjolk eller syrade grönsaker). Syftet med bladen är att mjölksyrebakterier som finns på dem ska hjälpa till att sätta igång syrningsprocessen.
5. Tryck sedan ner grönsakerna i burken. Ta litet i taget och packa dem hårt med knytnäven så det inte finns några luftfickor. Häll spad som betorna släppt överst. (Om det inte finns tillräckligt med spad kan man behöva hälla på litet kall saltlake gjord på 20g jodfritt salt/liter vatten.) Lämna ca 5 cm till burkens kant för grönsaksmassan kommer att expandera när det bildas små gasbubblor.
6. Avsluta med att lägga blad över grönsakerna som ett lock. Alternativt kan man lägga en liten glasburk, eller en liten plastpåse fylld med vatten, överst som trycker ner grönsakerna så inte luften kommer åt dem, då kan de mögla.
7. Burken får stå ganska varmt i tre dagar så bakteriekulturen kommer igång. Därefter flyttas den till ett svalare ställe, ca 15-18 grader där den får stå i ytterligare 3 veckor.
8. Obs! Ställ burken på ett fat eller inuti en plastpåse för det kommer att pysa ut rödbetssaft under fermenteringen. Fermentering fungerar bäst i mörker, så jag brukar sätta en kompostpåse över burkarna när jag har dem stående på köksbänken.
9. När fermenteringen kommer igång bildas det små gasbubblor nere i grönsaksblandningen. Det gör att volymen i burken ökar, vätska rinner över och det blir övertryck i burken. Ta gärna en soppslev eller stor sked och pressa ner grönsakerna så bubblorna flyter upp. Det kan behöva upprepas var och varannan dag i början för att de rätta bakterierna ska trivas och undvika att det pyser över. *Obs! var mycket försiktig när du öppnar locket för ofta kommer en stråle av rödbetssaft, eller nästan som en liten explosion – och den vill man inte ha på väggarna i köket. Jag sätter ner burken i badkaret innan jag öppnar. Där är det lätt att spola rent efteråt.*

Ketchup

När syrnigen pågått i 3-4 veckor är det dags att göra ketchup:

1. Mixa grönsakerna till så slät konsistens som möjligt.
2. Smaka av och tillsätt ev. mer salt eller kryddor efter smak. Om man vill kan man blanda ner litet honung. Mixa även ner litet rapsolja så konsistensen blir jämnare och smaken fylligare.
3. Häll därefter upp ketchupen i rena burkar eller flaskor och fyll dem nästan ända upp. Låt burkarna stå och mogna ytterligare 14 dagar i kylskåp för ännu bättre smak.

Tips: Fermenteringsprocessen är kraftigare och längre när man syrar rödbetor jämfört med exempelvis kål, gurka eller squash. Det beror sannolikt på att betorna innehåller mer socker som mjölksyrabakterierna lever av.

Ketchupen kan kryddas med mer vitlök, ingefära, pepparrot, chili, curry mm. Varför inte göra en liten burk av varje, med olika sorters kryddning, så man vet vilken man gillar bäst till nästa gång? För den som inte gillar korianderblad (smakar bärfis i min mun 😞) är det bra att veta att korianderfrön smakar helt annorlunda.

Suzanne Gundler