

Eingelegtes Gemüse



Ergibt ca. 8 Schraubgläser mit sauer eingelegtem Gemüse. Eine besonders leckere und einfache Art, Gemüse länger haltbar zu machen!

ZUTATEN:

Das Gemüse:

- 600 g saisonales Gemüse aus der Region (z. B. Radieschen, Paprika, Karotten, Gurken, Kürbis usw.)
- Etwas Senfkörner, getrocknete Kräuter und/oder Gemüseflocken

Der Sud:

- 600 ml heißes Wasser
- 120 ml Weinessig
- 30 g Rübenzucker
- 30 g Steinsalz

SO GEHT'S:

1. Das Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen, hobeln oder garen (z. B. bei Kürbis). Danach in mundgerechte Stücke schneiden und in die sauberen Schraubgläser füllen.
2. Senfkörner, getrocknete Kräuter und/oder Gemüseflocken in die Gläser füllen.
3. Die Zutaten für den Sud mischen und mit einem Schneebesen rühren, bis der Zucker und das Salz völlig aufgelöst sind.
4. Nun den heißen Sud vorsichtig in die Gläser gießen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist, der Deckel sich aber noch problemlos schließen lässt.
5. Den Deckel fest verschrauben und kräftig schütteln.
6. Im Kühlschrank aufbewahren und 2-3 Tage ziehen lassen. Dann ist das sauer eingelegte Gemüse fertig zum Genießen!

Wir wünschen guten Appetit!

Das Projekt Naturpark-Kochschule wird mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg gefördert.

Weitere Informationen: www.naturpark-kochschule.de

Ein Rezept von

Rausch - Die Familienwerkstatt:

www.rausch-familienwerkstatt.de



Naturpark
Südschwarzwald