



Naturpark  
Südschwarzwald

# Naturpark kocht!

## SAUER EINGELEGTES GEMÜSE

### ZUTATEN

#### Grundrezept für den Sud:

- 600 ml heißes Wasser
- 120 ml Essig (z. B. Weißweinessig)
- 30 g Rübenzucker
- 30 g Salz (z. B. Steinsalz)

#### Das Gemüse:

- 600 g Gemüse eurer Wahl (je nach Saison und Region)
- Zwei bis drei Knoblauchzehen
- Senfkörner
- Gemüsewürze (z. B. getrocknete Gemüseflocken)
- Saubere Gläser mit dichtschießendem Deckel

### ZUBEREITUNG

#### Für die Vorbereitung des Gemüses:

1. Den Knoblauch schälen und mit einem scharfen Messer vorsichtig in feine Scheibchen schneiden.
2. Das Gemüse vorbereiten: gründlich waschen, nach Bedarf schälen oder (z. B. bei Kürbis) kurz im Ofen vorgaren.
3. Das gewaschene Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, die gut in eure dichtschießenden Gläser passen. Achtung, eure Gläser müssen sehr sauber sein!
4. Je eine kleine Menge Gemüsewürze, Senfkörner und ein bis zwei Scheibchen Knoblauch in die dichtschießenden Gläser geben. Dann das Gemüse auf die Gläser aufteilen.

#### Für den Sud:

1. Das Wasser aufkochen. Essig, Zucker und Salz hinzugeben und gut rühren, bis sich alles aufgelöst hat.
2. Den heißen Sud sehr vorsichtig über das Gemüse im Einmachglas gießen. Das Glas gerne bis fast zum Rand mit Flüssigkeit füllen, damit alles vollständig bedeckt ist. Gut verschließen, einmal kräftig schütteln und - fertig!
3. Das sauer eingelegte Gemüse für 3 bis 4 Tage im Kühlschrank ziehen lassen und danach kühl und dunkel lagern.  
Viel Spaß beim Genießen!

#### Tipp:

Nach demselben Prinzip könnt ihr auch andere Gemüsesorten sauer einlegen!

Das Rezept für den Einmach-Sud ist hierbei immer gleich.

Je nach Saison sind zum Beispiel eingelegte Radieschen, Gurken, Karotten, Paprika, Kohlrabi oder sogar Rote Bete sehr lecker.

Probiert's mal aus! Ein gesunder Leckerbissen.

Weitere Informationen zum regionalen Einkauf: [www.naturpark-essenundtrinken.de](http://www.naturpark-essenundtrinken.de)