

EINGELEGTES GEMÜSE MIT DEM BESTEN DER SAISON



Ergibt ca. 5 Gläser mit je ca. 130 ml. Eine einfache und leckere Möglichkeit, saisonales Gemüse haltbarer zu machen!

ZUTATEN:

Das Gemüse:

- 600 g saisonales Gemüse aus der Region (z. B. Gurken, Radieschen, Paprika, Kürbis)
- Eine Handvoll frische Kräuter
- Etwas Senfkörner und Gemüseflocken

Der Sud:

- 600 ml heißes Wasser
- 120 ml Essig (z. B. Streuobst-Essig)
- 30 g Rübenzucker aus BaWü
- 30 g Steinsalz



SO GEHT'S:

1. Das Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen, hobeln oder garen.
2. In mundgerechte Stücke schneiden und in die sauberen Schraubgläser füllen.
3. Die Kräuter gut waschen und klein schneiden.
4. Senfkörner, Kräuter und Gemüseflocken in die Gläser füllen.
5. Die Zutaten für den Sud mischen und mit einem Schneebesen rühren, bis der Zucker und das Salz völlig aufgelöst sind.
6. Nun den heißen Sud vorsichtig in die Gläser gießen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Den Deckel verschrauben und kräftig schütteln.
7. 2-3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen, bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Dann ist das sauer eingelegte Gemüse fertig zum Genießen!

DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Weitere Informationen und Rezepte: www.naturpark-kochschule.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



Gefördert durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Natürlich.
VON DAHEIM



www.vondahheim.de

Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.
www.naturparke-bw.de