

Süß-sauer eingelegtes Vespertgemüse

Zutaten

für circa sechs Gläser à 300 Milliliter Inhalt:

Gemüse

Beliebiges Gemüse verwenden, das auch zum Rohverzehr geeignet ist - nach Möglichkeit in Bio-Qualität wie zum Beispiel:

4 bunte Karotten

1 Pastinake

1 rote Bete

1 Bund Stangensellerie,

1 Bund Frühlingszwiebeln

300 g Champignons braun und weiß

Sud

500 ml Brantweinessig mit einer Säure von 5 %

1/2 l Wasser

20 g unbehandeltes Salz

5 Stängel Thymian

50 g Zucker, oder mehr, je nach Geschmack

1 Lorbeerblatt

5 ganze Pfefferkörner

Sonstiges

1 Bio-Zitrone

1 Vanilleschote

Zubereitung

Die entsprechenden Gläser im Backofen bei 130 Grad für zehn Minuten sterilisieren. Die Deckel in einem Topf mit Wasser und einem Esslöffel Essig aufkochen und bis zum Gebrauch darin liegen lassen.

Die Gemüse waschen, trocken tupfen und schälen oder abreiben. Schalen, Abschnitte und nicht so schöne Stellen separat aufheben (siehe Tipp).

Die Gemüse in möglichst gleich große Stücke, Scheiben, Stifte oder Würfel schneiden. Hierfür kann man ein Buntmesser verwenden – das gibt eine schöne Optik.

Die Gemüsesorten portionsweise und sortenrein in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Ebenso die Thymian-Stängel und Zitrone. Mit den Karotten anfangen, Pastinake, Frühlingszwiebeln, Sellerie, Champignons und zum Schluss die rote Bete. Mit einer Schöpfkelle die jeweilige Portion herausheben und in die vorbereiteten Gläser einschichten. Das Kochwasser nicht wegschütten (siehe Tipp).

Die Gläser können bis zwei Zentimeter unter den Rand gefüllt sein. Zu den Champignons ein paar Zitronenspalten und die Thymianstängel mit dazugeben, die Gemüse nach Belieben nacheinander in



ein Glas einschichten. Zu den Karotten passt die Vanilleschote sehr gut, diese halbieren und längs aufschneiden und mit zu dem blanchierten Gemüse stecken.

Die Zutaten für den Sud aufkochen, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Den noch heißen Sud bis unter den Rand in die gefüllten Gläser eingießen und sofort mit dem Deckel verschließen. Die Gewürze (Lorbeerblatt und Pfefferkörner) dürfen ruhig mit ins Glas.

Abkühlen lassen und bis zum Verzehr ein paar Tage durchziehen lassen. Passt prima zur Brotzeit oder auch mal statt Salat zum Essen.

Aufbewahrung

Am besten im Kühlschrank aufbewahren. Gut gekühlt sind die Gemüse geschlossen circa drei Wochen haltbar.

Für eine noch längere Haltbarkeit sicherheitshalber im Einkochtopf bei 90 Grad für 30 Minuten einkochen, dann halten die Gläser geschlossen circa sechs bis neun Monate. Sollte sich der Deckel nach oben wölben oder Schimmel auf dem Glas gebildet haben, muss der Inhalt entsorgt werden.

Tipp*

Schalen und Abschnitte weiter verwenden

Die Gemüseschalen und Abschnitte in der Nachwärme des Backofens oder auf der Heizung auf einem Gitter trocknen lassen, bis sie rascheln. Eins zu eins mit Salz vermischen und im Standmixer oder einer elektrischen Kaffeemühle zu Gemüsebrühpulver verarbeiten. Dieses ist nahezu unbegrenzt haltbar.

Kochwasser verwenden

Die Blanchierflüssigkeit zu einer Suppe weiterverarbeiten oder etwas einreduzieren lassen, in Eiswürfelbehälter einfrieren und bei Bedarf zum Würzen von Saucen verwenden.

Geschmackliche Varianten zubereiten

Wer es süßer mag, einfach den Zuckergehalt erhöhen. Andere Geschmacksvarianten bringen unterschiedliche Essigsorten, wobei darauf zu achten ist, dass der Säuregehalt bei mindestens 5% liegen sollte.