

Vegane Rezepte für Haltbar machen - Einlegen in Essig -

Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. **(Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz, siehe Punkt 2)**

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.

4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heisse Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle:

<https://www.sevencooks.com/de/magazin/von-antipasti-bis-saure-gurken-gemuese-einlegen-fuer-anfaenger-209ZRv37yUg80mGWuaiKgO>

1. Buntes eingelegtes Gemüse

Zutaten

- 5 Karotten
- 1 große Paprika
- 0.5 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g grüne Bohnen
- 2 Lorbeerblätter
- 0.5 l Balsamico
- 110 g Salz
- 2 l Wasser

Zubereitung

1. Karotten schälen und vierteln. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Bohnen waschen. Gurke waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und halbieren. Knoblauch schälen.

2. Das Wasser für die gewählte Menge Gemüse aufkochen und pro Liter 50 g Salz dazugeben. Gemüse im kochenden Wasser blanchieren: - Bohnen 6 Minuten - Karotten 3 Minuten - Paprika, Gurke und Zwiebeln 2 Minuten Mit Bohnen beginnen und dann nach und nach je nach Kochzeit die restlichen Gemüsesorten zugeben.

3. Blanchiertes Gemüse in beliebiger Reihenfolge in Einmachgläser schichten. Knoblauchzehe und Lorbeerblätter dazwischen geben. Weitere aromatische Beigaben wie Senfkörner nach Geschmack dazugeben.

4. Balsamico mit Wasser und Salz mischen - pro 1/2 l Balsamico 1/3 Wasser und 10 g Salz. Diesen Sud aufkochen und direkt über das Gemüse ins Glas bis alles bedeckt ist. Dann verschließen, abkühlen lassen und kühl und lichtgeschützt lagern. Hält bei richtiger Lagerung mehrere Monate.

5. Gläser sterilisieren: Damit das Gemüse lange hält, solltest du die Einmachgläser vorher im Wasserbad sterilisieren: einfach Wasser in einem Topf erhitzen und die Gläser 10 Minuten darin stehen lassen.

Quelle

<https://www.kuechengoetter.de/gerichttyp/pikant-eingemachtes-47>

2. Gurkenscheiben süßsauer eingelegt

Zutaten

- 1 kg mittelgroße Gärtnergurken mit dunkelgrüner Schale
- 150 g Perlzwiebeln
- 300 ml Weißweinessig (6 % Säure)
- 100 g Zucker
- 1 2/2 EL Salz
- 2 EL gelbe Senfsamen
- 50 g frische Kurkumawurzel

Zubereitung

1. Die Gurken waschen, putzen und auf dem verstellbaren Gemüsehobel oder von Hand in ½ cm dünne Scheiben schneiden und bis 2 cm unter den Rand auf die sorgfältig gereinigten Gläser verteilen.

2. Die Perlzwiebeln schälen und halbieren.

3. Weißweinessig mit 700 ml Wasser, Zucker, Salz, Senfsamen und Zwiebeln in einen Topf geben.

4. Die Kurkumawurzel dünn schälen und fein würfeln. Dabei am besten Einmalhandschuhe tragen, denn die Wurzel färbt die Haut intensiv gelb.

5. Den Backofen auf knapp 100° vorheizen.

6. 2 l Wasser aufkochen. Kurkuma ebenfalls in den Topf geben, alles aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen, dann sofort bis ca. 1 cm unter den Rand in die Gläser gießen und die Gläser sofort verschließen.

7. Das hohe Blech halb in den Ofen schieben (unten), die Gläser daraufstellen und das kochende Wasser angießen. Das Blech ganz einschieben und die Ofentür schließen.

8. Die Gurken ca. 1 Std. einkochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Vor dem ersten Probieren ca. 2 Wochen durchziehen lassen. Dunkel und kühl aufbewahren.

3. Eingelegte saure Gurken mit Dill

Zutaten

- 2 kg möglichst kleine Einlegegurken
- 4 EL Salz
- 250 g Perlzwiebeln
- 1 Stück Meerrettich (5 cm)
- 1 Bund Dill
- 6-7 frische Lorbeerblätter
- 6-7 Dillblüten (vom Markt)
- 500 ml Weißweinessig (6 % Säure)
- 60 g Zucker
- 2 EL gelbe Senfsamen

Zubereitung

1. Die Gurken unter fließend kaltem Wasser abbürsten, um Härchen und Schmutz zu entfernen. Gurken in eine große Schüssel legen, mit 3 EL Salz bestreuen und mit kaltem Wasser bedeckt ca. 24 Std. wässern.

2. Am nächsten Tag die Gurken abgießen, abbrausen und gründlich abtropfen lassen. Die Perlzwiebeln putzen und schälen. Meerrettich schälen und in 6-7 Stücke schneiden. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und die Stiele in 7 cm große Stücke schneiden.

3. Gurken, Perlzwiebeln, Meerrettich, Lorbeerblätter, Dill und Dillblüten bis 3 cm unter den Rand in die sorgfältig gereinigten Gläser füllen.

4. Den Backofen auf knapp 100° vorheizen, 2 l Wasser aufkochen. Essig mit 600 ml Wasser, übrigem Salz, Zucker und den Senfsamen aufkochen. Die kochend heiße Flüssigkeit bis 2 cm unter den Rand in die Gläser füllen, sodass die Gurken bedeckt sind. Gläser fest verschließen.

5. Das hohe Blech halb in den Ofen schieben (unten), die Gläser daraufstellen und das kochend heiße Wasser angießen. Das Blech ganz einschieben und die Ofentür sofort schließen.

6. Die Gurken ca. 1 Std. einkochen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

7. Vor dem Verzehr 4 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort durchziehen lassen.

4. Balsamicozwiebeln

Zutaten

- 1 kg kleine Zwiebeln oder Schalotten
- 1 Bio - Orange
- 1/4 Bund Thymian
- 2 getrocknete Chilischoten
- 100 g Zucker (- Ersatz)
- 1/2 l Aceto balsamico
- 300 g trockener Weißwein (ersatzweise Wasser)
- 1 EL Meersalz
- 2 EL Kapern (wer mag)

Zubereitung

1. Die Zwiebeln oder Schalotten schälen und ganz lassen.
2. Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale dünn (ohne das Weiße darunter) abschneiden und in grobe Stücke teilen. Den Orangensaft auspressen.
3. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
4. Die Chilischoten im Mörser leicht andrücken.
5. Den Zuckerersatz in einem weiten Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Zwiebeln oder Schalotten einrühren und leicht bräunen.
6. Balsamico, Orangensaft und den Wein angießen.
7. Orangenschale, Thymian und Chili mit dem Salz dazugeben und alles zum Kochen bringen. Die Zwiebeln etwa 5 Minuten kochen lassen.
8. Zwiebeln oder Schalotten aus dem Sud heben und auf die gründlich gesäuberten Gläser verteilen.
9. Sud nochmals aufkochen und eventuell die Kapern unterrühren.
10. Den Sud über Zwiebeln oder Schalotten schöpfen und die Gläser gut verschließen. Vor dem Servieren an einem kühlen Ort noch mindestens 1 Woche ziehen lassen.

5. Süßsauer eingelegter Kürbis

Zutaten

- 1 Muskatkürbis (etwa 1/2 kg)
- 3/4 l Weißwein- oder Apfelessig
- 3 EL Meersalz
- 250 g Zucker
- 2 EL gelbe Senfkörner
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 4 Nelken
- 2 TL Wacholderbeeren
- 4 Lorbeerblätter

Zubereitung

1. Den Kürbis in Spalten schneiden und die Kerne samt dem faserigen Fruchtfleisch mit einem Löffel abschaben.
2. Den Kürbis schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel legen.
3. Den Essig mit 1/4 l Wasser, dem Salz, dem Zucker, allen Gewürzen und den Lorbeerblättern in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
4. Den Essigsud abkühlen lassen und über die Kürbisstücke gießen. Kürbis etwa 1 Tag bei Raumtemperatur ziehen lassen.
5. Den Kürbis dann mit dem Sud zum Kochen bringen und etwa 2 Minuten kochen lassen, bis die Stücke bissfest sind.
6. Kürbis samt Sud auf die gründlich gesäuberten Gläser verteilen und gut verschließen.
7. Vor dem Servieren an einem kühlen Ort noch mindestens 2 Wochen ziehen lassen.

6. Steinpilze mit Sellerie im Würzsud

Zutaten

- 1 kg kleine Steinpilze
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Koriandersamen
- 5 Zweige Zitronenthymian
- 150 ml Weißweinessig
- 1 EL Salz

Zubereitung

1. Die Steinpilze trocken abreiben, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. Den Sellerie putzen, waschen und längs halbieren oder dritteln, dann quer in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Koriandersamen im Mörser oder im Blitzhacker grob zerstoßen.
4. Den Zitronenthymian abbrausen und trocken schütteln.
5. Den Essig mit 450 ml Wasser, den Gewürzen, Zitronenthymianzweigen und Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
6. Die Pilze und den Sellerie dazugeben und 5 Min. mitkochen.
7. Die Weck- oder Schraubgläser heiß ausspülen. Das Gemüse mit dem kochend heißen Sud jeweils bis 2 cm unter den Rand einfüllen und die Gläser verschließen.
8. Ein Küchentuch auf den Boden eines Topfs legen und die Gläser hineinstellen. So viel heißes Wasser angießen, dass die Gläser bis zum Deckelrand darin stehen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Steinpilze 1 Std. einkochen. Die Steinpilze im Topf abkühlen lassen und vor dem Verzehr mindestens 24 Std. ziehen lassen. Die eingekochten Steinpilze sind gut 1 Jahr haltbar. Sie schmecken zu Blattsalaten (ein wenig Einlegeflüssigkeit für die Vinaigrette verwenden) oder gehackt als Tatar auf Röstbrot.

7. Scharfe Zucchini

Zutaten

- 1 kg Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Stück Meerrettich
- 200 ml Apfelessig
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL Salz
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 scharfe getrocknete Chilischote

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen, halbieren und in fingerdicke Scheibchen schneiden.

2. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden.

3. Zwiebel schälen, vierteln und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

4. Meerrettich waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

5. 300 ml Wasser mit Essig, Zuckerersatz, Senfkörnern, Salz, Pfefferkörnern und Chili aufkochen.

6. Zucchini, Paprikaschote, Zwiebel und Meerrettich dazugeben und offen bei großer Hitze ca. 7 Min. sprudelnd kochen.

7. Gemüse und Sud in Gläser füllen. Die Gläser fest verschließen.

8. Eingelegte Champignons mit Oliven

Zutaten

- 1 kg kleine braune Champignons
- 1 EL Salz
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 2-3 Stängel Estragon
- 300 g grüne Oliven mit Stein
- 1 EL Korianderamen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Zucker (- Ersatz)
- 300 ml Weißweinessig

Zubereitung

1. Die Champignons putzen, abreiben und in 1 l kochendem Salzwasser in ca. 5 Min. garen. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.
2. Vom Kochsud 250 ml abnehmen und beiseite stellen.
3. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Estragon abbrausen und trocken schütteln die Blätter abzupfen.
5. Champignons, Oliven, Knoblauch, Zwiebeln, Estragon, Koriandersamen, Lorbeerblätter und Zucker in das Glas füllen.
6. 250 ml Pilzsud mit Essig aufkochen und heiß über die Pilze gießen.
7. Am nächsten Tag den Sud abgießen, aufkochen, abkühlen lassen und wieder über die Pilze gießen. Das Glas sofort verschließen.
8. Dafür den Gummiring auf die Innenseite des Deckels legen. Den Deckel auflegen und mit Klammern sichern.
9. Kühl aufbewahren.
10. Passen als Beilage zu Gegrilltem oder schmecken als Tapa mit geröstetem Weißbrot.

9. Eingelegte Gewürztomaten

Zutaten

- 2 rote Chilischoten
- 2 Vanilleschoten
- 500 ml Obstessig
- 250 g Zucker (- Ersatz)
- 3 Sternanis
- 3-4 Gewürznelken
- 1 EL Senfkörner
- 2 Stangen Zimt
- 3 Zweige Thymian
- 400 g rote Kirschtomaten
- 400 g gelbe Kirschtomaten

Zubereitung

1. Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen.
2. Vanilleschoten längs aufschlitzen.
3. Essig, Zuckerersatz, Chilihälften, Vanilleschote und die Gewürze in einem Topf aufkochen, dann offen bei mittlerer Hitze 6-8 Min. sprudelnd kochen lassen.
4. Die Tomaten heiß waschen, mit einer Nadel rundum einstechen und in ein heiß ausgespültes Glas geben.
5. Den heißen Sud über die Tomaten gießen.
6. Das Glas fest verschließen. Dafür den Gummiring auf die Innenseite des Deckels legen. Den Deckel auflegen und mit Klammern sichern.
7. Im Kühlschrank abkühlen und mindestens 2-3 Tage marinieren lassen.
8. Passen zu Pasta oder schmecken als Tapa mit geröstetem Weißbrot.

10. Pikant Eingelegtes Gartengemüse

Zutaten

- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Möhren
- 1 kg kleine schlanke Zucchini
- je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
- 1 Peperoni
- 250 g Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Weißweinessig
- 200 g Zucker (- Ersatz)
- 2-3 TL Salz
- 1 TL Senfkörner
- 1 EL Gurkengewürz (fertige Gewürz-Mischung zum Einlegen)
- 1/2 TL gemahlener Kurkuma

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen. Die Möhren putzen und schälen.
2. Beides in Scheiben schneiden.
3. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
4. Paprikaschoten und Peperoni halbieren, entkernen, waschen und die Hälften in dünne Streifen schneiden.
5. Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.
6. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.
7. Essig, 250 ml Wasser, Zucker, Salz, Senfkörner, Gurkengewürz und gemahlener Kurkuma in einem Topf aufkochen, dann die einzelnen Gemüsesorten darin nacheinander in ca. 6 Min. weich kochen.
8. Jeweils mit einer Schaumkelle herausheben und in die Gläser schichten.
9. Den Essigsud nochmals aufkochen lassen und heiß über das Gemüse gießen. Die Gläser sofort verschließen. Das eingelegte Gemüse schmeckt pur oder zu einer deftigen Brotzeit.

11. Perlzwiebeln

Zutaten

- 1,2 kg Perlzwiebeln
- Salz
- 500 ml Weißweinessig (7% Säure)
- 150 g Zucker
- 1/4 TL gemahlene Kurkuma
- 5 kleine getrocknete Chilischoten
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL Koriandersamen

Zubereitung

1. Die Zwiebelchen schälen, die Wurzeln abschneiden.
2. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Perlzwiebeln darin 3 Min. blanchieren, in Eiswasser abkühlen und anschließend abtropfen lassen.
3. Den Essig mit 500 ml Wasser, dem Zucker, der Kurkuma und 2 TL Salz aufkochen.
4. Die Zwiebelchen mit den restlichen Gewürzen in die Gläser schichten.
5. Den kochend heißen Essigsud darübergießen und die Gläser sofort fest verschließen.
6. Die Gläser im Wasserbad im Backofen oder im Topf 30 Min. bei 90° einkochen.
7. Danach abkühlen lassen und die Perlzwiebeln an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren.
8. Vor dem Öffnen mindestens 3 Wochen durchziehen lassen.

12. Rote Bete mit Knoblauch

Zutaten

- 1,5 kg junge, möglichst kleine Rote Beten mit Blättern
- 1 TL Meersalz
- 1 EL Koriandersamen
- 2 Kardamomkapseln
- 2 Lorbeerblätter
- 4 kleine Knoblauchzehen
- 500 ml Rotweinessig
- 1 EL Zucker (- Ersatz)

Zubereitung

1. Von den Rote - Bete - Knollen die Blattstiele bis auf 1 cm abschneiden. Die Knollen unter fließendem kaltem Wasser kräftig abbürsten.

2. In einem Topf mit Wasser bedecken, Salz, Gewürze und Lorbeer zugeben. Rote Beten aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Min. kochen.

3. 15 Min. vor Ende der Kochzeit Stiele und Blätter mitkochen. Alles aus dem Sud heben, kalt abschrecken und die Knollen pellen. Stiele, Blätter und Kochsud erkalten lassen.

4. Einen Teil Stiele und Blätter auf die Böden der Gläser legen.

5. Die Rote - Bete - Knollen, je nach Größe ganz oder halbiert, daraufschichten.

6. Den Knoblauch schälen, halbieren und dazwischenstecken.

7. Essig und Zucker unter den Sud rühren und in die Gläser füllen; Gewürze und Lorbeer zugeben.

8. Mit Stielen und Blättern abdecken.

9. Die Gläser verschließen und kühl gestellt 2-3 Tage durchziehen lassen.

kühl aufbewahrt 3-4 Wochen haltbar

13. Kleine Maiskolben mit Romanesco in Essig

Zutaten

- 250 g frischer Mais, je etwa fingerlang (aus dem Supermarkt oder Asienladen)
- 150 g kleine Romanesco-Röschen
- 100 g kleine orangefarbene, süße Paprikaschoten
- 2 Zweige Basilikum
- 40 g Salz
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 120 ml Weißweinessig
- 30 ml weißer Balsamico-Essig
- 1 TL Zucker (- Ersatz)

Zubereitung

1. Maiskölbchen und Romanesco - Röschen kalt abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.

2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und die Schoten vierteln.

3. Das Basilikum trocken säubern.

4. Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit Salz überstreuen und darin wenden.

5. Zugedeckt 24 Std. in den Kühlschrank stellen.

6. Gemüse kalt abspülen, abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocken tupfen.

7. Mais, Romanesco und Paprika eng in sorgfältig gereinigte Gläser füllen, dazwischen Pfefferkörner und Basilikum geben.

8. Beide Essigsorten mit Zucker und 150 ml Wasser aufkochen und kochend heiß in die Gläser füllen, bis das Gemüse bedeckt ist.

9. Die Gläser sofort verschließen und an einem kühlen Platz 2-3 Wochen durchziehen lassen.

14. Kürbis süßsauer

Zutaten

- Weißweinessig
- 350 g Zucker (- Ersatz)
- Salz
- 1 EL gelbe Senfkörner
- 1 EL Koriandersamen
- 6 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 4 Lorbeerblätter
- 900- 1500 g 900 g bis 1,5 kg festfleischiger Kürbis (z. B. Hokkaido-, Butternut- oder Muskatkürbis)

Zubereitung

- 1.Essig mit 250 ml Wasser, Zuckerersatz, 1 1/2 EL Salz, Gewürzen und Lorbeer aufkochen.
- 2.Sud erkalten lassen.
- 3.Kürbis in 2-3 cm breite Spalten schneiden, schälen, Kerne und das faserige Innere entfernen.
- 4.Das Fruchtfleisch in 2-3 cm große Stücke schneiden.
- 5.Die Stücke in den Sud geben und abgedeckt 24 Std. bei Raumtemperatur ziehen lassen.
- 6.Am nächsten Tag Kürbis im Sud aufkochen und in ca. 2 Min. bissfest garen.
7. Kürbisstücke in heiß ausgespülte, weite Gläser mit Twist - off - Deckeln füllen.
- 8.Mit dem heißen Sud begießen.
- 9.Die Gläser sofort verschließen und für 20 Min. umgedreht auf ein Küchentuch stellen. Umdrehen und ganz erkalten lassen.
- 10.Hält sich 1 Jahr.

15. Süßsaure Bunte Zwiebeln

Zutaten

- 250 g Schalotten
- 250 g möglichst kleine, weiße und rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Frühlingszwiebeln
- 400 ml trockener Weißwein
- 200 ml Sherryessig
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Senfkörner
- 2 TL Salz
- 2 EL Zucker (- Ersatz)

Zubereitung

1. Schalotten, weiße und rote Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen.
2. Alle größeren Zwiebeln werden nun noch samt ihrem Strunk halbiert.
3. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
4. Frühlingszwiebeln waschen, vom dunklen, schlappen Grün befreien und den Wurzelansatz so abschneiden, dass die Zwiebeln noch zusammenhalten. Die Frühlingszwiebeln nun auf 6 cm Länge kürzen. Den Rest aufbewahren, etwa für eine Brühe oder auch Salate.
5. Den Wein mit Essig und 400 ml Wasser samt den Lorbeerblättern, den Senfkörnern, Salz und Zucker aufkochen.
6. Schalotten, weiße und rote Zwiebeln, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln dazugeben, aufkochen und dann die ganze Mischung 15 Minuten bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen.
7. Anschließend alle Zwiebeln und den Knoblauch aus dem Sud fischen und auf die sauber ausgespülten Schraubgläser verteilen. Den Sud aufkochen und samt den Gewürzen über die Zwiebeln gießen.
8. Die Gläser sofort gut zuschrauben und den Inhalt abkühlen lassen. Die süßsauren bunten Zwiebeln sollten an einem kühlen Ort mindestens 2 Tage lang durchziehen. Sie halten im Kühlschrank auch mehrere Wochen. Am besten zu Gegrilltem oder zu Röstbrot servieren.

16. Eingelegte Zucchini mit Kreuzkümmel

Zutaten

- 1 kg Zucchini
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL Pimentpulver
- 1 TL Korianderkörner
- 300 ml Weißweinessig
- 5 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und fein würfeln.
2. Den Knoblauch schälen.
3. Die Zucchini mit dem Knoblauch in kochendem Salzwasser 1-2 Min. blanchieren. Die Zucchini sollten noch bissfest sein.
4. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Den Knoblauch in eine Salatschüssel pressen.
6. Mit Kreuzkümmel, Paprika- und Pimentpulver, Koriander, Essig und Olivenöl verrühren.
7. Die Zucchiniwürfel vorsichtig unterheben und zugedeckt etwa 3 Std. ruhen lassen.
8. Die Zucchini mit der Marinade in das Glas geben.
9. Die Zucchini sollten mit Marinade bedeckt sein.
10. Das Glas luftdicht verschließen und die Zucchini 3 Tage marinieren.
11. Die Zucchini herausheben, in kleine Schälchen oder auf einen Teller geben und mit etwas Marinade beträufelt servieren.

17. Eingelegte Rote Paprikaschoten

Zutaten

- 8 rote Paprikaschoten
- ¼ l Weißweinessig
- 1 EL Salz
- 2 Zitronen

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen, halbieren und putzen. Die Paprikahälften in das saubere Glas schichten.

2. In einem Topf 300 ml Wasser mit dem Salz aufkochen lassen. Inzwischen den Saft der Zitronen auspressen. Essig und Zitronensaft unterrühren. Die Marinade kurz abkühlen lassen. Die Marinade über die Paprikaschoten gießen, so dass sie bedeckt sind. Das Glas fest verschließen und an einem trockenen dunklen Ort mindestens 2 Wochen stehen lassen.

18. Breite Bohnen mit Perlzwiebeln

Zutaten

- 2 Zweige Bohnenkraut
- 4-5 Dillblüten
- 5-6 Stängel Zitronen-Verbene oder Minze
- 500 g breite grüne Bohnen
- 500 g Perlzwiebeln
- 1/2 Fenchelknolle
- 1 EL Salz
- 1 EL Senfkörner
- 1 TL Pfefferkörner
- 400 ml Weißweinessig

Zubereitung

1. Kräuter waschen und trockenschütteln. Bohnen putzen, Zwiebeln schälen (das geht am besten, wenn Sie die Zwiebeln kurz mit kochendem Wasser überbrühen). Fenchel waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

2. Die Gemüse nacheinander in Salzwasser bissfest kochen und mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen.

3. Abwechselnd mit Kräutern und Gewürzen eng in Twist-off-Gläser schichten.

4. Essig, Salz und 400 ml Wasser zum Kochen bringen und über das Gemüse gießen, sofort verschließen.

5. Kühl und dunkel lagern.

19. Asia - Pickles

Zutaten

- 200 g grüne Papaya oder Mango
- 200 g Rettich
- 2 Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2-3 rote Chilischoten
- 2-3 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwerwurzel
- 200 g brauner Zucker
- 1/2 l Reissessig

Zubereitung

1. Papaya, Rettich und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in große Stücke schneiden. Gemüse in Twist-off-Gläser schichten.
2. Chilis in Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, mit Zucker, Essig und Wasser aufkochen lassen. Über das Gemüse gießen, die Gläser sofort verschließen und an einem dunklen kühlen Ort mindestens 3 Tage durchziehen lassen.

20. Austernpilze im Essigsud

Zutaten

- 500 g Austernpilze (oder Champignons oder Waldpilze)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1/4 l Rotweinessig
- 2-3 TL Salz
- 1 TL Kümmel oder Kreuzkümmel
- 1/2 TL Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 3-4 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Pilze putzen, Stiele entfernen. Knoblauch schälen und halbieren oder vierteln.
2. Essig mit 1/4 l Wasser, Salz, Gewürzen und Knoblauch aufkochen lassen, die Pilze zugeben und 10 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen.
3. Pilze mit dem Sud in Twist-off-Gläser füllen, mit dem Öl bedecken und sofort verschließen.
4. 1 Woche an einem kühlen dunklen Ort durchziehen lassen.

21. Pikante Perlzwiebeln

Zutaten

- 600 g Perlzwiebeln
- 75 g Salz
- 1/4 l Weißweinessig
- 3 EL Zucker
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Senfkörner
- 1 EL Fenchelsamen
- 3-4 scharfe Chilischoten

Zubereitung

1. Die Zwiebeln 30 Sek. in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und kalt abschrecken – so lassen sie sich leichter schälen.
2. Zwiebeln schälen und mit Salz und 1 l Wasser in eine Schüssel geben.
3. Zugedeckt 24 Std. an einem dunklen Ort stehen lassen.
4. Die Zwiebeln abgießen.
5. Essig mit Zucker, Gewürzen, 100 ml Wasser und den Zwiebeln je nach Größe 2-5 Min kochen, Twist-off-Gläser damit randvoll füllen und sofort verschließen.
6. Mindestens 3-4 Wochen ziehen lassen.