

Vegane Rezepte - Einlegen in Öl -

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.kuechengoetter.de/einmachen/sauer-einmachen/in-oel-einlegen>

In Öl einlegen - Anleitung

1. Gemüse in Öl einzulegen macht es nicht nur haltbar, sondern auch besonders aromatisch.
2. Folgendes Gemüse lässt sich gut in Öl einlegen: Paprika, Auberginen, Artischocken oder Pilze.
3. Aber nicht nur Gemüse kann in Öl eingelegt werden: Beispielsweise (veganer) Frischkäse erhält durch das mit Kräutern und Gewürzen verfeinerte Öl auch ein ganz besonderes Aroma.
4. Wichtig: Das Öl konserviert das Gemüse nicht, es schließt es nur luftdicht ein und schützt es auf diese Weise. Deshalb muss Gemüse, das in Öl eingelegt werden soll, vorher gekocht und anschließend in Essig mariniert oder eingesalzen werden.
5. Das Öl kann dann kalt bzw. bei Gemüse auf 85 °C erhitzt über die Zutaten im Glas gegossen werden.
6. Für das Einlegen in Öl solltest du immer Öl von guter Qualität verwenden.

Quelle

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

1. Antipasti mit Zucchini, Paprika, Champignons, Knoblauchzehen

Zutaten

- 1 kleine Zucchini
- 1 große rote Paprika
- 10 Champignons
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL italienische Kräuter
- 0.5 l Olivenöl
- 1 TL Chiliflocken

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden, Champignons vierteln, Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen.
2. Gewürfelte Knoblauchzehen mit Chiliflocken anschwitzen; Gemüse hinzugeben und 5–7 Minuten braten.
3. Gebratenes Gemüse in Gläser schichten, zwischendrin eine Zehe Knoblauch legen, italienische Kräuter hinzugeben und mit Olivenöl auffüllen.
4. Gemüse muss komplett mit Öl bedeckt sein.
5. Hält sich bei kühler und dunkler Lagerung bis zu 6 Monate.
6. Wenn du Rapsöl statt Olivenöl verwendest, hält das Antipasti bis zu 12 Monate.

2. Zucchini & Aubergine in Rosmarinöl mit Tofu

Zutaten

- 300 g Zucchini
- 200 g Aubergine
- 150 g Tofu
- 400 ml Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- etwas Olivenöl, zum Anbraten

Zubereitung

1. Die Zucchini und Auberginen gründlich waschen und anschließend in circa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Tofu in Würfel schneiden.
2. Danach in einer Pfanne etwas Olivenöl heiß werden lassen und die Zucchini- und Auberginenscheiben darin braun anbraten. Sobald das Gemüse fertig gebraten ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nun abwechselnd Zucchini- und Auberginenscheiben sowie die Tofuwürfel in Gläsern schichten.
4. Oben pro Glas eine Knoblauchzehe und einen Rosmarinzweig geben. Dann alles komplett mit Öl bedecken und die Gläser gut verschließen.
5. Tipp: Gut verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt sind das eingelegte Gemüse und der Tofu einige Wochen haltbar. Darauf achten, dass alles immer mit Öl bedeckt ist.

Quelle

<https://www.gutekueche.at/antipasti-vegane-rezepte>

3. Feurig eingelegte Tomaten

Zutaten

4	Pk	Tomaten, getrocknet
2000	ml	feuriges Kräuteröl

Zubereitung

1. Tomaten in gut verschließbare Gläser geben und mit feurigem Kräuteröl bedecken.
2. Im Glas noch etwas Platz frei lassen, Tomaten quellen etwas auf.
3. Nach 1-2 Wochen sind die Tomaten fertig, doch je länger desto besser.

4. Eingelegtes Ölgemüse

Zutaten

2	Stk	Zucchini
1	Stk	Melanzani
1	Stk	Fenchel
1	Stk	Gurke
2	Stg	Stangensellerie
0.125	l	Olivenöl
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer
2	Zweig	Rosmarin
1	Zweig	Thymian
1	Zweig	Salbei
60	ml	Balsamicoessig (weiß)

Zubereitung

1. Als erstes wird das Gemüse gründlich gewaschen und nicht essbare Stücke weggeschnitten.
2. Fenchel und Stangensellerie wird mit einem Schäler die äußerste Schicht mit den harten Fasern abgezogen.
3. Dann das ganze Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und die gewaschenen Kräuter fein hacken.
4. In Olivenöl wird das Gemüse kurz und scharf angebraten und mit Salz und Pfeffer gewürzt.
5. Mit den Kräutern und dem Essig wird es durch geschwenkt.
6. Dann kann es auch schon in heiß ausgespülte Einmachgläser gefüllt und mit Olivenöl bedeckt werden.
7. Sofort verschlossen ist das eingelegte Gemüse bis zu einem Jahr kühl lagerbar.
8. Angebraten kann das Gemüse auch auf dem Grill werden.

Quelle

<https://www.kuechengoetter.de/einmachen/sauer-einmachen/in-oel-einlegen>

5. Pilze in Balsamico - Sud

Zutaten

- 750 g gemischte Pilze (z. B. kleine Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL bunte Pfefferkörner
- 1 gehäufte TL Meersalz
- 3 EL Aceto balsamico
- 300 ml kalt gepresstes Olivenöl

Zubereitung

1. Die Pilze putzen, trocken abreiben und größere halbieren oder vierteln bzw. klein schneiden.

2. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen.

3. In einem Topf Knoblauch, Rosmarin, Lorbeer, Pfeffer und Meersalz mit Essig und 200 ml Wasser aufkochen.

4. Die Pilze portionsweise in den Sud geben und bei mittlerer Hitze je 2-3 Min. kochen.

5. Jede Portion mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und auf ein sauberes Küchentuch legen. Den Sud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, Knoblauch, Gewürze und Kräuter beiseite stellen.

6. Pilze, Knoblauch, Pfeffer, Lorbeer und Rosmarin auf saubere, heiß ausgespülte Gläser verteilen. Den Sud nochmals aufkochen, in die Gläser gießen und mit dem Öl auffüllen, bis die Pilze bedeckt sind.

7. Die Gläser sofort verschließen und mindestens 2 Tage durchziehen lassen.

8. Die Pilze halten sich ungeöffnet im Kühlschrank ca. 6 Wochen.

6. Veganer Mozzarella in Thymian - Öl

Zutaten

- 400 g vegane Mozarellakugeln)
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Zweige Thymian
- 3 getrocknete Soft-Tomaten
- 1 Bio - Zitrone
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 150 ml kalt gepresstes Olivenöl

Zubereitung

1. Mozzarella abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und halbieren.
3. Thymian abrausen, trocken tupfen und die Blättchen abstreifen.
4. Die getrockneten Tomaten klein würfeln.
5. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenschneider in feinen Streifen abziehen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
6. Veganen Mozzarella, Knoblauch, Thymian, Tomaten, Pfefferkörner und Zitronenschale auf saubere, heiß ausgespülte Gläser verteilen.
7. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Öl auffüllen, bis alle Zutaten bedeckt sind.
8. Die Gläser verschließen und den Mozzarella an einem kühlen Ort mindestens 24 Std. durchziehen lassen.
9. Im Kühlschrank hält sich der eingelegte Mozzarella 1-2 Wochen.

7. Bunter veganer Mini - Mozzarella

Zutaten

- 6-8 getrocknete Tomaten (pur oder in Öl eingelegt)
 - 1 kleines Bund Basilikum
 - 1 große rote Chilischote (wer mag)
 - etwa 175 g vegane Mini - Mozzarellabällchen
 - Olivenöl zum Aufgießen
-
- Twist-off-Gläser oder Einmachgläser (sterilisiert)

Zubereitung

1. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden.
2. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und mit Küchenpapier abtupfen.
3. Die Blätter entweder im Ganzen verwenden oder in feine Streifen schneiden.
4. Die Chilischote waschen, entstielen und schräg in möglichst feine Ringe schneiden (wer es milder mag, entfernt vorher die Trennwände und Kerne).
5. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Mozzarellabällchen in die Gläser schichten.
6. Sind diese zur Hälfte gefüllt, bereits mit ein wenig Öl aufgießen und die Gläser leicht auf den Tisch stoßen, damit keine Luftbläschen im Öl eingeschlossen werden.
7. Dann fertig einschichten und so viel Öl aufgießen, dass alles damit bedeckt ist.
8. Gut verschließen und bis zum Verschenken im Kühlschrank aufbewahren.

8. Antipastigemüse in Öl

Zutaten

- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 2 dünne Zucchini
- 1 mittelgroße Aubergine
- 4 kleine Möhren
- 1 kleine Fenchelknolle
- 4 Schalotten
- Salz
- 1 TL Zucker (- Ersatz)
- Saft von 2 Zitronen
- ca. 500 ml Olivenöl
- je 1/2 TL Pfeffer aus der Mühle und gemahlener Koriander
- 4 dünne Streifen Bio - Zitronenschale
- je 4 Blättchen Salbei und Zweigspitzen von Thymian und Rosmarin
- Eiswürfel

Zubereitung

1. Gemüse waschen und putzen, Fenchelgrün aufbewahren.
2. Paprika in Streifen schneiden, Zucchini und Aubergine in grobe Stücke.
3. Möhren in Stifte, Fenchel längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen. 2 l Wasser, 1 EL Salz, Zuckerersatz und 75 ml Zitronensaft aufkochen.
4. Die Gemüse nacheinander je 3-4 Min. sprudelnd kochen, in Eiswasser abschrecken, leicht ausdrücken, trocken tupfen.
5. In einer hohen Pfanne 7 EL Olivenöl mittelstark erhitzen, das gesamte Gemüse im Öl wenden und 3-4 Min. dünsten. Mit Pfeffer, Koriander und wenig Salz würzen.
6. Das Gemüse bis 1 1/2 cm unter den Rand fest in die Gläser schichten, in jedes Glas Zitronenschale, Salbei, Thymian und Rosmarin geben, etwas Fenchelgrün auflegen.
7. Übriges Olivenöl auf 80° erhitzen und über das Gemüse gießen. Die Gläser fest verschließen und erkalten lassen. Ungeöffnet ist es etwa 6 Monate haltbar.

9. Artischocken mit Zitronen

Zutaten

- 8 kleine Artischocken
- 3 Bio - Zitronen
- Salz
- 4 kleine Lorbeerblätter (oder 2 große, halbiert)
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ca. 375 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Artischocken abspülen. Die Blätter am Stiel abzupfen. Stiele und Unterseiten der Artischocken schälen. Mit einem scharfen Messer die oberen Blatteile bis zu den hellen Ansätzen der Artischockenböden abschneiden. Das »Heu« (die Samenfäden in der Mitte der Artischockenböden) mit einem Teelöffel auskratzen und ausspülen.

2.1 Zitrone halbieren und die Artischocken großzügig damit einreiben.

3.1 Zitrone auspressen. 1 l Wasser, Zitronensaft und 1 TL Meersalz aufkochen.

4. Die Artischocken hineingeben und 15-20 Min. kochen, bis sich mühelos ein Blättchen abzupfen lässt.

5. Artischocken im Wasser erkalten und in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Die letzte Zitrone waschen und in dünne Scheibchen schneiden, diese halbieren. Die Kerne entfernen.

7. Die Artischocken in die Gläser füllen, ggf. halbieren.

8. Dazu je 4-6 Zitronenstücke und 2 Lorbeerblätter stecken, je 1/2 TL Pfefferkörner aufstreuen.

9. Jedes Glas bis unter den Rand mit Olivenöl aufgießen und verschließen.

10. Ungeöffnet mindestens 6 Monate haltbar

10. Auberginen in Öl

Zutaten

- Salz
- 800 g möglichst kleine Auberginen
- 500 ml Weißweinessig
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Basilikum
- 250 ml Olivenöl
- 3 EL Kapern

Zubereitung

- 1.2 l kaltes Wasser mit 2 EL Salz verrühren.
2. Die Auberginen waschen, Stielansätze abschneiden.
3. Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in das Salzwasser legen.
- 4.2 l Wasser mit Essig und 2 EL Salz aufkochen. Die Auberginen abtropfen lassen und 10 Min. im Essigwasser kochen. Darin erkalten lassen.
5. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden.
6. Basilikum trocken säubern, die Blättchen abzupfen.
7. Auberginenscheiben trocken tupfen.
8. Das Öl in eine Schüssel gießen.
9. Die Scheiben darin wenden, leicht abtropfen lassen und mit Knoblauch, Basilikum und Kapern abwechselnd in die vorbereiteten Gläser schichten.
10. Gut festdrücken. Mit Öl bedecken und verschließen.
11. Im Kühlschrank aufbewahren.
12. Ungeöffnet mindestens 2 Monate haltbar

11. Eingelegte Oliven sizilianische Art

Zutaten

- 1 kg gemischte grüne, violette und schwarze Oliven in Salzlake
- 2 Bio-Zitronen
- je 1 TL Fenchelsamen und schwarzer Pfeffer
- 2 Blätter vom Zitronenbaum (ersatzweise Lorbeer)
- ca. 750 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Die Oliven in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Sehr salzige Oliven mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht stehen, dann gründlich abtropfen lassen.
3. Zitronen waschen, in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen.
4. Fenchel und Pfeffer grob zerdrücken.
5. Die Oliven mit den Zitronenscheiben in die Gläser schichten und die Gewürze überstreuen.
6. In jedes Glas ein ab gespültes Zitronenblatt stecken.
7. Die Gläser mit Olivenöl auffüllen, schließen und an einem kühlen Platz mindestens 2 Wochen ruhen lassen.
8. 3-4 Monate haltbar

12. Getrocknete Tomaten und Tofu in Olivenöl

Zutaten

- 100 ml Apfelessig
- 150 g getrocknete Tomaten
- 2-3 EL getrocknete Cranberrys
- 6 grüne Kardamomkapseln
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Nigella (Schwarzkümmelsamen)
- 2 Zweige Salbei
- 100 g etwas Tofu Natur)
- 350 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Den Essig mit 300 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Die Tomaten und Cranberrys darin 1-2 Min. kochen lassen.
3. Anschließend in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
4. Inzwischen die Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen auslösen.
5. Die Kardamomsamen mit Kreuzkümmel und Nigella in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen.
6. Die Gewürze auskühlen lassen und im Mörser oder Blitzhacker zerstoßen.
7. Den Salbei abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
8. Den Tofu in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Tomaten, Cranberrys, der Gewürzmischung und ein paar Salbeiblättern in verschließbare Gläser schichten.
9. Mit Olivenöl bedecken und alles mindestens 24 Std. ziehen lassen.
10. Die eingelegten Tomaten und Tofuscheiben kühl lagern und innerhalb von 1 Woche verbrauchen.

13. Möhren in Öl indische Art

Zutaten

- 1 kg dicke Möhren
- 1 1/2 EL Salz
- 150 ml Weißweinessig
- 1 1/2 TL braune Senfkörner
- 1 TL weiße Kardamomkapseln
- 600 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 1/2 TL Chiliflocken nach Geschmack

Zubereitung

1. Möhren schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. 1 l Wasser mit Salz und Essig in einem Topf aufkochen, die Möhrenscheiben darin in 15-18 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen.
3. Dann zum Trocknen auf mehreren Lagen Küchenpapier ausbreiten.
4. Die Senfkörner im Mörser grob zerstoßen.
5. Die Kardamomkapseln leicht zerdrücken.
6. Das Öl in einem Topf auf ca. 100° erhitzen, die Gewürze hineingeben und kurz durchziehen lassen.
7. Die Möhrenscheiben in die sorgfältig gereinigten Gläser füllen und mit dem heißen Öl aufgießen.
8. Sofort fest verschließen. Auf den Deckeln stehend abkühlen lassen.
9. Die Möhren 2-3 Wochen an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren und durchziehen lassen, dabei die Gläser täglich einmal kurz aufschütteln, damit sich die Aromen gut entfalten können.
10. Ungeöffnet gekühlt 2-3 Monate haltbar

14. Geröstete Paprikaschoten in Öl

Zutaten

- 1,5 kg rote oder gelbe Paprikaschoten (oder beide gemischt)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL in Essig eingelegte Kapern
- Saft von 1 Zitrone
- 3 Lorbeerblätter
- 250-350 ml Olivenöl

- Backpapier

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen.

2. Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Schoten mit den Rundungen nach oben daraufgeben und im Ofen (Mitte) 15-20 Min. rösten, bis die Schalen schwarze Flecken zeigen.

3. Das Blech herausnehmen und mit einem nassen Küchentuch bedeckt 10 Min. ruhen lassen.

4. Dann die Schoten häuten.

5. Knoblauch schälen, halbieren, abwechselnd mit Schoten und Kapern in eine Schüssel legen und mit Zitronensaft begießen.

6. Im Kühlschrank 4-5 Std. marinieren.

7. Die Marinade in einen Topf abgießen, dabei die Schoten leicht ausdrücken.

8. Paprika, Knoblauch und Kapern in Gläser schichten. In jedes Glas 1 Lorbeerblatt stecken.

9. Öl und Marinade auf 80° erhitzen, bis 2 cm unter den Glasrand über die Paprika gießen. Sofort verschließen.

10. Kühl aufbewahren. Ungeöffnet etwa 2 Wochen gekühlt haltbar.

15. Pilze in Olivenöl mit Tannenspitzen

Zutaten

- 600 g kleine Egerlinge, Champignons oder andere gemischte Pilze
- 200 ml Weißweinessig
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Meersalz
- ca. 375 ml Olivenöl
- 1 Handvoll junge, zarte Tannenspitzen (ca. 16 Stück, selbst gesammelt)

Zubereitung

1. Pilze mit einem Tuch oder Pinsel säubern, wenn nötig in einem Sieb kalt abbrausen, das Wasser gründlich abschütteln.

2. Essig mit 250 ml Wasser, Schwarzkümmel, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern und Salz aufkochen.

3. Die Pilze darin bei Mittelhitze 10 Min. kochen.

4. Mit den Gewürzen in ein Sieb geben und gründlich abtropfen lassen, ausdrücken und auf Küchenpapier trocken tupfen.

5. Das Öl in einen kleinen Topf auf 80° (mit einem Bratenthermometer messen) erhitzen.

6. Pilze, Gewürze und Tannenspitzen in die vorbereiteten Gläser verteilen und das erhitzte Öl darübergießen, bis alle Zutaten völlig bedeckt sind.

7. Mit einem Holzspießchen mehrmals zwischen die Pilze stoßen, damit alle Luftlöcher zwischen den Zutaten mit Öl gefüllt werden.

8. Die Gläser verschließen und abkühlen lassen.

9. Die Pilze ca. 2 Wochen an einem kühlen Platz durchziehen lassen.

10. Gekühlt 2-3 Monate haltbar

16. Schalotten mit Sherry

Zutaten

- 500 g Schalotten (oder kleine Zwiebeln)
- 5 EL Olivenöl
- 50 ml Sherryessig
- 100 ml halbtrockener Sherry
- 2 Gewürznelken
- 2 kleine Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 2 kleine getrocknete Chilischoten
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Salz
- 1 gestr. TL Zucker (- Ersatz)

Zubereitung

1. Schalotten schälen, Stiel- und Wurzelansätze entfernen.
2. Olivenöl in einer Pfanne mittelstark erhitzen. Die Schalotten darin unter Rühren goldgelb braten.
3. Sherryessig, Sherry und 250 ml Wasser zugießen.
4. Gewürznelken, Thymian, Lorbeerblätter, Chilischoten und Pfefferkörner unterrühren und aufkochen.
5. Mit Salz und Zuckerersatz abschmecken.
6. Einen Deckel aufsetzen und die Schalotten 10-15 Min. kochen.
7. Die kochend heißen Schalotten mit dem Sud, den Kräutern und Gewürzen in die vorbereiteten Gläser füllen und verschließen.
8. Kühl aufbewahren.
9. ungeöffnet 3-4 Monate haltbar

Quelle

<https://utopia.de/ratgeber/eingelegtes-gemuese-grundprinzip-und-leckere-rezepte/>

17. Zucchini einlegen - Grundrezept

Zutaten

- 3 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Olivenöl
- 250 ml Essig
- Salz und Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g Zucker (- Ersatz)
- 500 ml Wasser

Zubereitung

1. Wasche die Zucchini und schneide sie in Stifte oder Scheiben, ganz nach Belieben.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Würfel.
3. Salze das Gemüse und lass es ca. eine halbe Stunde ziehen.
4. Gib nun Wasser in einen Topf und koche die Zucchini darin für acht bis zehn Minuten.
5. Gieße das Wasser ab und schichte das Gemüse in saubere Schraubgläser.
6. Füge nun das Lorbeerblatt sowie Pfeffer und Salz hinzu.
7. Essig, Öl, Zuckerersatz und Wasser musst du nun in einen Topf geben. Koche den Sud kurz auf und lasse ihn anschließend fünf Minuten köcheln.
8. Den fertigen Sud kannst du nun in die Schraubgläser füllen.
9. Verschließe sie fest und lass sie für mindestens zwei Wochen an einem dunklen Ort ziehen.

18. Eingelegte Zucchini mit Paprika und Knoblauch

Zutaten

- 1,5 kg Zucchini,
- 2 Zwiebeln,
- 2 Paprikaschoten,
- 2 Knoblauchzehen,
- etwas Salz,
- 2 TL Senfkörner,
- 500 ml Essig,
- 1,5 Tassen Zucker (- Ersatz)

Zubereitung

1. Wasche die Zucchini, schneide sie in Scheiben und halbiere die Scheiben anschließend.
2. Wasche die Paprika, entferne den inneren Strunk und schneide sie in Stücke.
3. Schäle die Zwiebeln und schneide sie in Streifen.
4. Den Knoblauch musst du ebenfalls schälen und in Würfel schneiden.
5. Gib alle Zutaten in einen Topf und verrühre sie vorsichtig. Lass alles über Nacht ziehen.
6. Stelle den Topf auf den Herd und lasse die eingelegten Zucchini ca. zehn Minuten lang aufkochen.
7. Fülle sie anschließend in saubere Schraubgläser.
8. Verschließe die Gläser und stelle sie auf den Kopf.

19. Eingelegte Curry - Zucchini

Zutaten

- 2 kg Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 200 g Zucker (- Ersatz)
- 2 TL Senf,
- 3 TL Curry,
- 500 ml Apfelsaft,
- 1 l Wasser,
- 1 l Essig,
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Koche Wasser und Essig zusammen mit den Gewürzen in einem Topf auf.
2. Säubere in der Zwischenzeit die Zucchini und schneide sie in Würfel.
3. Schäle die Zwiebel und schneide sie ebenfalls in Würfel.
4. Gib das Gemüse in die kochende Flüssigkeit.
5. Nimm den Topf nach ca. 15 Minuten vom Herd und fülle den Inhalt in saubere Schraubgläser.
6. Die Curry - Zucchini sollte mindestens zwei Wochen ziehen, bevor du sie verwendest. So ihren vollen Geschmack entfalten.

10. Roh eingelegte Zucchini

Zutaten

- 2 kg Zucchini
- 2 Zwiebeln
- etwas Salz
- 40 g Zucker (- Ersatz)
- 200 ml Essig
- optional Kräuter

Zubereitung

1. Wasche die Zucchini und schneide sie in mundgerechte Stücke.
2. Schäle die Zwiebeln und schneide auch sie in kleine Stücke.
3. Gib alle Zutaten in eine verschließbare Schüssel.
4. Lege den Deckel auf die Schüssel und schüttele sie kräftig.
5. Lass die Zucchini für ca. 24 Stunden an einem kühlen Ort ziehen.
6. Die rohe Zucchini ist gekühlt etwa drei Wochen lang haltbar.
7. Je länger sie durchzieht, umso würziger wird sie.

21. Knoblauch einlegen

Zutaten

- 500g Knoblauch
- einen Liter Olivenöl.

Zubereitung

1. Zerteile die Knoblauchknolle in einzelne Zehen und schäle sie.
2. Gib die geschälten Knoblauchzehen in einen Topf und bedecke ihn vollständig mit Öl.
3. Schalte den Herd auf eine hohe Stufe, bis sich erste Bläschen bilden. Dann schaltest du den Herd auf niedrige Temperatur herunter.
4. Lass den Knoblauch und das Öl auf dem Herd, bis der Knoblauch weich ist.
5. Fülle Öl und Knoblauch noch im heißen Zustand in ein Schraubglas ein, drehe es zu und lass es auskühlen.

22. eingelegter Knoblauch und Ingwer

Zutaten

500 g Knoblauch
3 haselnussgroße Ingwerstücke
250 ml Essig
Pfeffer, am besten Pfefferkörner
Salz
2 rote Peperoni, optional mehr oder weniger
2 EL Kräuter nach Belieben
250 ml Olivenöl
250 ml Wasser

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten, bis auf den Knoblauch und das Olivenöl, in einen Topf.
2. Stelle den Topf auf den Herd und lasse die Zutaten einige Minuten köcheln.
3. Schäle in der Zwischenzeit die Knoblauchzehen.
4. Nimm den Topf vom Herd und gib die Knoblauchzehen hinzu. Lasse alles ca. 10 Minuten ziehen.
5. Gib anschließend das Olivenöl hinzu und fülle die eingelegten Knoblauchzehen in Schraubgläser.

23. Süß - sauer eingelegter Knoblauch

Zutaten

- 4 Paprikaschoten
- 500 g Knoblauch
- 250 ml Wasser
- 250 ml Essig
- 2 EL Salz
- 2 TL Zucker (- Ersatz)
- 200 ml Olivenöl
- Pfefferkörner
- Kräuter und Gewürze nach Geschmack, Kräuter der Provence.

Zubereitung

1. Schneide als erstes die Paprika in schmale Streifen und gib sie zusammen Wasser, Essig, Salz und Zucker in einen Topf.
2. Lass nun die Paprika garen, bis sie bissfest ist.
3. In der Zwischenzeit kannst du die Knoblauchzehen schälen.
4. Gib dann Knoblauch, Gewürze und Olivenöl zum Paprikasud hinzu.
5. Fülle die Mischung in Schraubgläser und lass sie auskühlen.

24. Oliven mit Rosmarin, Knoblauch und Orange

Zutaten

- 500g schwarze Oliven mit oder ohne Stein (abgetropft)
- eine Bio - Orange
- zwei Rosmarin - Zweige
- vier Knoblauchzehen
- zwei bis drei Esslöffel Aceto Balsamico
- eine Chilischote
- 125ml Olivenöl
- einen EL Honigersatz
- etwas Salz.

Zubereitung

1. Die Orange zuerst heiß abwaschen, die Schale abreiben und dann den Saft auspressen.
2. Anschließend die Rosmarinnadeln fein hacken.
3. Auch den Knoblauch musst du schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Chilischote kannst du einfach entkernen und dann fein hacken.
5. Die Zutaten mischen
6. Gib dann die Oliven in ein sauberes Schraubglas.
7. Die Orangenschalen, etwas Salz, die Rosmarinnadeln, den Knoblauch, den Essig und die Chilischote fügen du zu den Oliven hinzu.
8. Jetzt alles gut durchmischen.
9. Das Olivenöl musst du jetzt mit dem Honigersatz und dem Orangensaft verrühren und über die Oliven gießen.
10. Jetzt kannst du noch etwas Öl nachgießen, damit die Oliven bedeckt sind.
11. Das Glas nun gut verschließen, in den Kühlschrank stellen und drei Tage gut durchziehen lassen.
12. Anschließend sind die Oliven im Kühlschrank ca. zwei Wochen haltbar

25. Eingelegte Paprika mit Olivenöl, Zitronen und Knoblauch

Zutaten

- 1,5 kg Paprikaschoten, im Ofen geröstet und gehäutet
- 4 Zitronen
- 1 EL Salz
- 1EL Honig
- 6 Knoblauchzehen
- 5 bis 6 Lorbeerblätter
- ca. 600 ml Olivenöl
- einige TL getrockneten oder ein paar Zweige frischen Thymian

Zubereitung

1. Schneide die gehäutete Paprika in breite Streifen.
2. Reibe die Schale von einer Zitrone ab und presse von allen Zitronen den Saft aus.
3. Verrühre Schale und Saft mit dem Salz und dem Honig und gib drei zerdrückte Knoblauchzehen hinzu.
4. Marinieren die Paprikaschoten für 24 Stunden im Kühlschrank in dieser Mischung. Lasse sie anschließend abtropfen und fange dabei die Marinade auf.
5. Schneide den restlichen Knoblauch in dünne Scheiben. Schichte ihn zusammen mit den Kräutern und den Paprikastreifen in sauberen, sterilisierten Einmachgläsern.
6. Verrühre das Olivenöl und die Zitronenmarinade und erhitze die Mischung auf 80 Grad.
7. Gieße den Sud in die Einmachgläser, sodass alle Paprikastücke bedeckt sind. Verschließe die Gläser fest.
8. Auf diese Weise eingelegt, hält sich die Paprika für ein bis zwei Monate.
9. Am besten schmeckt sie, wenn du sie nicht sofort öffnest, sondern ein paar Tage durchziehen lässt.

26. Süß - Sauer eingelegte Paprika mit Kräutern

Zutaten

- 800 g Paprika
- 1 Zwiebel
- ein paar Knoblauchzehen, nach Geschmack
- 500 ml Wasser
- 250 ml Weinessig
- 3 EL Zucker (- Ersatz)
- 3 TL Salz
- je einige Teelöffel frischen, gehackten Oregano und Thymian
- frisch gemahlene Pfeffer
- einen Esslöffel Olivenöl pro Glas

Zubereitung

1. Wasche die Paprikaschoten und entferne das Kerngehäuse und schlechte Stellen. Schneide die Paprika in grobe Stücke.
2. Schneide die Zwiebel in feine Ringe und schäle die Knoblauchzehen.
3. Heize den Backofen auf 95 Grad vor.
4. Verteile die Paprikastücke mit den Zwiebelringen, Knoblauchzehen und Gewürzen auf die Gläser.
5. Koche Wasser, Essig, Zucker und Salz zusammen auf und gieße die Mischung heiß in die Gläser, sodass die Paprikastücke bedeckt sind.
6. Dabei sollten noch ein bis zwei Zentimeter unter dem Rand des Glases frei bleiben.
7. Gib in jedes Glas einen Esslöffel Olivenöl und verschließe die Gläser gut.
8. Fülle eine große Auflaufform oder ein tiefes Backblech zwei Zentimeter hoch mit Wasser und stelle die Gläser mit etwas Abstand zueinander hinein.
9. Schiebe das Blech oder die Form auf die unterste Schiene des Backofens und lasse die Gläser für 70 Minuten einkochen.
10. So sind die Paprikaschoten für etwa sechs Monate haltbar.

27. Tomaten einlegen in Öl

Zutaten

- 500 g Tomaten (geeignet sind kleine Tomatensorten wie Cherrytomaten oder Cocktailtomaten)
- 4 bis 5 Knoblauchzehen
- 1 Bund Oregano
- Olivenöl
- 4 bis 5 Chilischoten

Zubereitung

1. Stelle einen Topf mit Wasser auf den Herd. Gib die Tomaten hinein, sobald das Wasser kocht.
2. Nimm die Tomaten nach etwa drei Minuten aus dem Wasser und trockne sie vorsichtig mit einem Stofftuch ab.
3. Lass die Tomaten abkühlen.
4. Wasche in der Zwischenzeit den Oregano und schäle die Knoblauchzehen. Zupfe die Oreganoblätter vom Stängel ab.
5. Verteile nun die Zutaten auf die Schraubgläser. Schichte abwechselnd Tomaten, Knoblauchzehen, Oregano und Chili in die Gläser.
6. Fülle das Ganze mit soviel Olivenöl auf, dass die Zutaten mit Öl bedeckt sind. Lass etwas Platz bis zum oberen Rand des Glases.
7. Verschließe nun das Glas fest mit dem Deckel.
8. Nach ein bis zwei Wochen entfalten die eingelegten Tomaten ihr volles Aroma.
9. Lagere die Gläser an einem dunklen und kühlen Ort, so halten sie sich über mehrere Monate hinweg.

28. Tomaten in Essig einlegen

Zutaten

- 500 g Tomaten (am besten eignet sich eine kleine Tomatensorte wie Kirschtomaten)
- 1 Zwiebel
- 400 ml Essig
- 250 g Zucker (- Ersatz)
- Pfefferkörner

Zubereitung

1. Lege die Tomaten etwa drei Minuten lang in kochendes Wasser. Trockne sie anschließend gründlich mit einem Tuch ab und lass sie auskühlen.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Ringe.
3. Gib Essig und Zuckerersatz in einen Topf. Koche das Ganze kurz auf und lass es circa drei Minuten lang kochen.
4. Fülle die Tomaten, die Zwiebelringe und die Pfefferkörner in die vorbereiteten Gläser.
5. Gieße nun den heißen Essigsud in die Gläser, sodass alle Zutaten damit bedeckt sind.
6. Lass dabei etwa ein bis zwei Zentimeter Platz bis zum Glasrand.
7. Verschließe die Gläser fest und lagere sie an einem dunklen, kühlen Ort.
8. Die Tomaten sollten etwa zwei Wochen lang ziehen, eh du sie verwendest.
9. Eingelegte Tomaten passen besonders gut zu Spaghetti, frischem Brot oder in einen Salat. Doch auch in Nudelsalat, kombiniert mit Blattspinat oder als Buffetkomponente eignen sich die eingelegten Tomaten bestens.

29. Chili in Essig einlegen

Zutaten

- 400 g Chilischoten (nach Wahl)
- 200 ml Wasser
- circa 200 ml Weißweinessig
- 3 EL Meersalz
- 1 EL Zucker (- Ersatz)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Ingwerknolle
- Chili - Flocken (wahlweise)

Zubereitung

1. Wasche die Chilischoten gut mit kaltem Wasser ab. Entferne die Stengel der Chilis und schneide sie in kleine Ringe.
2. Entferne bei Bedarf die Kerne und das Kerngehäuse: So schmecken die Chilis später weniger scharf.
3. Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen. Gib den Essig, das Salz und den Zuckerersatz hinzu.
4. Nimm die Mischung nach wenigen Minuten von der Herdplatte und lasse das Ganze abkühlen.
5. Schäle den Knoblauch und schneide ihn in kleine Scheibchen. Alternativ kannst du auch die Knoblauchpresse verwenden.
6. Schäle die Ingwerknolle und reibe oder schneide sie in kleine Stückchen.
7. Fülle nun das Glas abwechselnd mit einer Schicht der Chilischoten, des vorbereiteten Knoblauchs und des Ingwers. Wenn dir die Mischung nicht scharf genug ist, kannst du auch eine Schicht Chiliflocken hinzufügen.
8. Schichte so lange, bis das Einmachglas voll ist. Übergieße die Schoten nun mit der abgekühlten Essig – Mischung. Drücke die Chilis nach unten, sodass der Essig alle bedeckt.
9. Schließe das randvolle Einmachglas und stelle es für mindestens drei Tage in den Kühlschrank. 1 Jahr haltbar

30. Chili in Öl einlegen

Zutaten

- 400 g Chilischoten (nach Wahl)
- 1 l Wasser
- 200 ml Weißweinessig
- 3 EL Meersalz
- 1 EL Zucker (- Ersatz)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Ingwerknolle
- Chili - Flocken (wahlweise)
- ca. 250 ml Olivenöl

Zutaten

1. Wasche die Chilischoten gut mit kaltem Wasser ab. Entferne die Stengel, Kerne und das Kerngehäuse, damit das Öl die Chilis besser umschließen kann. Schneide die Chilis in kleine Ringe.

2. Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen und gib den Essig, das Salz und den Zuckerersatz hinzu. Gib die Chilis nun für fünf Minuten in die kochende Mischung. Hole die Chilis aus dem Topf und lasse sie auf einem Küchentuch gut trocknen.

3. Schneide den Knoblauch in kleine Scheibchen oder verwende eine Knoblauchpresse. Schäle die Ingwerknolle. Reibe oder schneide sie in kleine Stückchen.

4. Fülle nun das Glas abwechselnd mit einer Schicht der Chilischoten, des vorbereiteten Knoblauchs und Ingwers. Wenn dir die Mischung nicht scharf genug ist, kannst du auch eine Schicht der besonders scharfen Chiliflocken hinzufügen.

5. Übergieße die Mischung nun mit dem Olivenöl, bis das Glas voll ist.

6. Drücke die Chilis mit einem Löffel so nach unten, dass sie alle gut von dem Öl bedeckt werden und keine Luft mehr hineingelangt.

7. Schließe das Einmachglas und stelle es für mindestens einen Tag in den Kühlschrank.

9. Weil du die Mischung in Essig abgekocht hast, ist diese bis zu ein Jahr lang haltbar.

31. Gegrillte Zucchiniröllchen mit veganem Feta in Olivenöl eingelegt

Zutaten

- 1 kg feste Zucchini (am besten die blassgrünen aus dem türkischen Lebensmittelgeschäft, ersatzweise gelbe und dunkelgrüne gemischt)
- 6 Peperoni
- 4 EL Zitronensaft
- 600 ml bestes Olivenöl
- Salz
- 150 g veganer Feta oder Tofu
- 1-2 Bund Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Peperoni waschen, Stiele abschneiden. Die Peperoni längs aufschneiden, aber nicht durchschneiden. Die Kerne entfernen. Die Zucchinischeiben mit Zitronensaft und Olivenöl dünn bestreichen, mit Salz bestreuen und portionsweise in der Grillpfanne auf jeder Seite ca. 4 Min. grillen, sie sollen weich und leicht braun werden. Fertige Zucchinischeiben auf einem Teller stapeln. Peperoni aufklappen und in der Grillpfanne auf jeder Seite ca. 2 Min. grillen.

2. Den veganen Feta trocken tupfen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die gegrillten Peperoni längs in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. Je 1 Stück veganen Feta und 1 Streifen Peperoni in eine Zucchinischeibe wickeln. Die Petersilie abbrausen und sorgfältig trocken tupfen. Die Blättchen und die zarten Stiele grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Petersilie und Knoblauch mit ½ TL Salz und etwas Olivenöl im Mörser leicht andrücken und die Mischung auf die Gläser verteilen.

4. Die Zucchiniröllchen aufrecht dicht nebeneinander in die Gläser auf die Petersilienmischung stellen, sodass sie sich gegenseitig stützen und nicht aufwickeln können. Die Pfefferkörner darüberstreuen. Das übrige Öl auf ca. 100° erhitzen und auf die Zucchiniröllchen gießen, bis sie gut damit bedeckt sind. Die Röllchen mind. 2 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort durchziehen lassen. Dann mit frischem Brot als kleine Vorspeise servieren. Restliches gewürztes Olivenöl zum Kochen verwenden.

32. Geröstete Auberginen in Olivenöl eingelegt

Zutaten

- 8 dicke Auberginen
- 4 dicke Stangen Staudensellerie
- 1 Zitrone
- 600 ml bestes Olivenöl
- Salz
- 3 EL Kapern (in Salz)
- 4 getrocknete Chilischoten
- 2 TL getrocknete Nana - Minze (aus dem türkischen Lebensmittelgeschäft, ersatzweise frische Minze)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° Umluft vorheizen, 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Die Auberginen waschen, putzen und längs in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Selleriestangen waschen, putzen, trocken tupfen und quer in 1 cm breite Stücke schneiden.

2. Die Auberginenscheiben dicht nebeneinander auf die Backbleche legen. Die Zitrone auspressen. Die Auberginenscheiben mit Zitronensaft und 8 EL Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen. Die Selleriestangen um die Auberginen herum verteilen.

3. Das Gemüse im heißen Ofen ca. 30 Min. garen, die Auberginenscheiben einmal wenden. Wenn sie leicht braun werden, ist das Gemüse fertig.

4. Die Auberginenscheiben in 4 cm breite Stücke schneiden, leicht zusammenklappen und abwechselnd mit den Selleriestücken, den Kapern und den Chilischoten in die Gläser schichten. Die getrocknete Minze obendrauf geben.

5. Das übrige Öl auf ca. 100° erhitzen und auf das Gemüse gießen, bis dieses ca. 1 cm hoch damit bedeckt ist. Mit einem Glasgewicht beschweren, sodass das Gemüse luftdicht unter dem Öl aufbewahrt ist.

6. Ca. 2 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort durchziehen lassen.

7. Dann mit Brot und veganem Käse servieren.

8. Restliches gewürztes Öl zum Kochen verwenden.

33. Eingelegte Artischocken mit Rosmarin, Zitronen und Orangen

Zutaten

- 3 Zitronen (davon 1 Bio - Zitrone)
- Salz
- 16 große Artischocken
- 1 Bio - Orange
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 600 ml bestes Olivenöl

Zubereitung

1.1 Zitrone auspressen und mit 500 ml kaltem Wasser in eine Schüssel geben. 1 EL Salz dazugeben und unter Rühren auflösen. Die Artischocken waschen. Die Blätter rundherum knapp am Boden abschneiden und wegwerfen. Die dünnen Blättchen innen und das Heu mit einem Löffel aus den Artischockenböden herausschaben (Bild 1). Die Stiele schälen, die Böden halbieren oder vierteln (Bild 2) und in das Zitronenwasser legen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Artischockenböden aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und in eine ofenfeste Form legen. Nochmals 1 Zitrone auspressen. Die Artischocken mit 4 EL Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Die Form mit Alufolie abdecken und die Artischocken im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen, bis sie gar sind, aber noch Biss haben.

3. Die Artischockenböden auf die Gläser verteilen. Die Bio - Zitrone und die Bio - Orange heiß waschen, abtrocknen und so dünn schälen, dass das Weiße an den Früchten bleibt. Die Schalenstreifen in 5 cm lange Stücke teilen. Rosmarin abbrausen, sorgfältig trocken tupfen und in Stücke schneiden.

4. Zitruschalen und Rosmarinstücke zwischen die Artischockenböden stecken. Den Pfeffer darüberstreuen. Das Olivenöl auf ca. 100° erhitzen (bis kleine Blasen aufsteigen) und auf die Artischockenböden gießen, bis diese bedeckt sind (Bild 3).

5. Die Gläser sofort verschließen und den Inhalt abkühlen lassen. Mind. 2 Wochen durchziehen lassen.

6. An einem dunklen, kühlen Ort, aber nicht im Kühlschrank, aufbewahren.

34. Getrocknete Tomaten und veganer Feta in Olivenöl

Zutaten

- 100 ml Apfelessig
- 150 g getrocknete Tomaten
- 2-3 EL getrocknete Cranberrys
- 6 grüne Kardamomkapseln
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Nigella (Schwarzkümmelsamen)
- 2 Zweige Salbei
- 100 g etwas festerer Ziegenfrischkäse (z. B. Sainte Maure)
- 350 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Den Essig mit 300 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Tomaten und Cranberrys darin 1-2 Min. kochen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen auslösen.
3. Die Kardamomsamen mit Kreuzkümmel und Nigella in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen.
4. Die Gewürze auskühlen lassen und im Mörser oder Blitzhacker zerstoßen.
5. Den Salbei abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
6. Den veganen Feta in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Tomaten, Cranberrys, der Gewürzmischung und ein paar Salbeiblättern in verschließbare Gläser schichten.
7. Mit Olivenöl bedecken und alles mindestens 24 Std. ziehen lassen.
8. Die eingelegten Tomaten und veganen Fetascheiben kühl lagern und innerhalb von 1 Woche verbrauchen.

35. Pilztopf

Zutaten

- 1 1/2 kg kleine gemischte Waldpilze (z. B. Steinpilze, Maronen, Pfifferlinge, Semmelstoppel)
- 3 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 l Weißweinessig
- 5 Lorbeerblätter
- 1 TL Pinienkerne
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 5 EL Senfkörner
- 5 EL Senfkörner
- 3 EL Salz
- 1 EL Zucker (- Ersatz)
- ca. 1/2 l Öl zum Aufgießen

Zubereitung

1. Die Pilze putzen und trocken abreiben, dabei die Pilzsorten getrennt halten.
2. Für den Sud Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln. In einen großen Topf $\frac{3}{4}$ l Wasser geben, Essig, Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeerblätter, Pinienkerne, Pfeffer- und Senfkörner, Chili, Salz und Zuckerersatz hinzufügen.
3. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen.
4. Den Essigsud erneut aufkochen und die Pilzsorten darin nacheinander jeweils ca. 2 Min. ziehen lassen. Mit den helleren Sorten beginnen, damit der Sud nicht zu dunkel wird. Die Pilze mit dem Schaumlöffel herausheben, gut abtropfen und 1 Std. abkühlen lassen. Den Sud dabei eventuell mehrmals durch ein feines Sieb gießen und wieder aufkochen.
5. Die Pilze Sorte für Sorte in das sterilisierte Einmachglas schichten. So viel Öl angießen, dass die Pilze fingerbreit bedeckt sind und das Glas gut verschließen.
6. Die Pilze mindestens 1 Woche durchziehen lassen. Bewahrt man sie an einem kühlen, dunklen Ort auf, sind sie ca. 4 Monate haltbar. Die eingelegten Pilze sind ideal als Vorspeise oder Beilage zu Raclette.

36. Marinierte Steinpilze

Zutaten

- 2 kg kleine, feste Steinpilze
- 8 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 1/2 Bund Petersilie
- 400 ml Weißweinessig
- 600 ml trockener Weißwein
- 150 g Honig - Ersatz
- 4 TL Salz
- ca. 20 schwarze Pfefferkörner
- ca. 1/2 l Olivenöl zum Aufgießen

Zubereitung

1. Die Steinpilze putzen und trocken abreiben. Den Knoblauch schälen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln.
2. In einem großen Topf ½ l Wasser mit Essig, Wein, Honigersatz, Salz, Knoblauch und Pfefferkörnern zum Kochen bringen.
3. Die Pilze und die Kräuter hinzufügen und alles ca. 8 Min. sprudelnd kochen lassen.
4. Die Steinpilze mit dem Schaumlöffel aus dem Sud heben, auf Küchenpapier abtropfen und 1 Std. abkühlen lassen.
5. Die Pilze in die sterilisierten Gläser füllen, nach Belieben Kräuter und Knoblauch aus dem Sud dazugeben.
6. Jeweils so viel Olivenöl angießen, dass die Pilze vollständig bedeckt sind. Dabei die Gläser leicht auf den Tisch stoßen, damit etwaige Luftbläschen aus dem Öl entweichen können.
7. Die Gläser gut verschließen und die marinierten Steinpilze vor dem Verzehr am besten 2-3 Tage durchziehen lassen.
8. Wenn man sie an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt, sind sie ungefähr 4 Monate haltbar.

37. Tomaten und veganer Mozzarella in Öl

Zutaten

- 500 g Kirschtomaten
- 500 g vegane Mini - Mozzarella - Kugeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine rote Chilischoten
- 2-3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- ca. 500 ml gutes Olivenöl

Zubereitung

1. Tomaten 15-20 Sek. in kochendes Wasser geben, herausnehmen, sofort in eiskaltem Wasser abschrecken und häuten.
2. Veganen Käse abtropfen lassen.
3. Knoblauch schälen und halbieren.
4. Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen.
5. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln.
6. Tomaten, veganer Käse, Knoblauch, Chilihälften und Kräuter mischen und in die heiß ausgespülten Gläser geben.
7. Öl darübergießen, bis alles bedeckt ist.
8. Gläser verschließen. Dafür je einen Gummiring auf die Innenseite des Deckels legen. Den Deckel auflegen und mit Klammern sichern.
9. An einem kühlen und dunklen Ort mindestens 2 Tage marinieren lassen.
10. Passen zu Blattsalat, zu Nudeln oder auf den Antipastiteller.

38. Kräuterzucchini

Zutaten

- 3 Zucchini (etwa 400 g)
 - 1 TL Kreuzkümmelsamen
 - 1-2 Prisen getrocknete Chili - Flakes
 - 7 EL Olivenöl + Öl zum Aufgießen
 - 1 Prise Zucker (- Ersatz)
 - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 - feines Meersalz
 - 1 kleine Schalotte
 - 1 Knoblauchzehe (wer mag)
 - 6-8 Stängel Basilikum, Minze und/oder Koriandergrün
-
- Twist - off - Gläser oder Einmachgläser (sterilisiert)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Kreuzkümmel zusammen mit 1 Prise Chili - Flakes fein mörsern.

2. Zucchinischeiben in eine Schüssel geben und mit 3 EL Olivenöl, gemörsertem Kreuzkümmel, Zucker, Pfeffer und Salz gut vermengen. Dann auf dem Blech auslegen und im Ofen (Mitte, Umluft 200 °C) 25-30 Minuten rösten, dabei die Scheiben etwa zur Halbzeit einmal wenden.

3. Die Schalotte und eventuell den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles mit 4 EL Olivenöl zu einer Marinade vermischen. Die Zucchini aus dem Ofen holen und sofort mit der Kräutermarinade vorsichtig vermengen, die Zucchinischeiben sollen ihre Form behalten. Mit Salz, Pfeffer und vielleicht noch etwas Chili abschmecken.

4. Die Zucchini in die Gläser geben und mit so viel Öl aufgießen, dass die Scheiben damit vollständig bedeckt sind, gut verschließen. Die Gläser leicht auf den Tisch stoßen, damit etwaige Luftbläschen aus dem Öl entweichen können.

5. Bis zum Verschenken im Kühlschrank aufbewahren. (Wenn das Öl flockig wird, so mindert dies nicht die Qualität der Zucchini, bei Zimmertemperatur verflüssigt es sich schnell wieder.)

39. Eingelegter Knoblauch

Zutaten

- 2 große Knollen Knoblauch
- etwa ½ l Olivenöl
- je 2 Zweige Thymian und Rosmarin (wer mag)
- 1 Lorbeerblatt (wer mag)
- ½ TL schwarze Pfefferkörner (wer mag)

- Twist - off - Gläser (sterilisiert)

Zubereitung

1. Knoblauchzehen von den Knollen lösen, aber nicht schälen.

2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Knoblauchzehen darin je nach Größe 30-60 Sekunden kochen lassen. In ein Sieb abgießen und abschrecken. Holzige Enden der Zehen abschneiden, die Zehen aus den Häuten pellen.

3. Knoblauchzehen und das Olivenöl in den Topf geben, die Zehen sollen alle großzügig mit Öl bedeckt sein.

4. Nach Belieben den Thymian und den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, kleiner schneiden und mit dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern in den Topf geben.

5. Das Öl nicht zu schnell erhitzen, der Knoblauch soll ganz sanft ziehen – meist genügt dazu die niedrigste Stufe auf dem Herd. Abhängig von ihrer Größe sind die Zehen nach 40-60 Minuten gar. Mit einem Messer anpieksen, wenn sie sich weich anfühlen, sind sie fertig.

6. Knoblauch mit der Schaumkelle aus dem Öl fischen und in die Gläser geben.

7. Mit heißem Öl auffüllen (eventuell Kräuter und Pfeffer vorher entfernen), bis die Zehen vollständig bedeckt sind.

8. Gut verschließen und bis zum Verschicken im Kühlschrank aufbewahren.

9. Das übrig gebliebene Knoblauchöl nicht wegwerfen – es lässt sich gut zum Kochen verwenden.

40. Ofengetrocknete Tomaten

Zutaten

- 500 g kleine, bunte Kirschtomaten (möglichst gleich groß)
 - feines Meersalz
 - 3 Zweige Thymian (wer mag)
 - etwa ¼ l Olivenöl
-
- Twist-off-Gläser oder Einmachgläser (sterilisiert)

Zubereitung

1. Backofen auf 140 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Tomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf dem Blech verteilen, leicht salzen.

2. Eventuell noch Thymian abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abstreifen, über die Tomaten streuen.

3. Blech in den Ofen (Mitte, Umluft 130 °C) schieben und die Tomaten 2-4 Stunden trocknen lassen. Die Dauer ist stark von der Größe und Qualität der Tomaten abhängig, deshalb regelmäßig den Trocknungsgrad kontrollieren.

4. Sie sollen ihre Feuchtigkeit verlieren und langsam in sich zusammenschrumpeln, aber auf keinen Fall komplett austrocknen und zäh werden.

5. Die Tomaten lassen sich noch schonender bei 80 oder 90 °C trocknen, dann kann sich die Zeit im Ofen allerdings verdoppeln.

6. Tomaten aus dem Ofen nehmen, sobald sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben, und in die Gläser geben.

7. Mit so viel Olivenöl auffüllen, dass die Tomaten großzügig damit bedeckt sind.

8. Gut verschließen und bis zum Verschenken im Kühlschrank aufbewahren.

9. Wenn das Öl flockig wird, so mindert dies nicht die Qualität der Tomaten, bei Zimmertemperatur verflüssigt es sich schnell wieder.

41.Oliven mit veganem Feta oder Tofu

Zutaten

- 1 große rote Chilischote
 - 3-4 Zweige Rosmarin und/oder Thymian
 - 100 g veganer Feta oder Tofu Natur
 - etwa 200 g schwarze oder grüne Oliven
 - 150-200 ml Olivenöl
-
- Twist - off - Gläser (sterilisiert)

Zubereitung

- 1.Chili waschen, entstielen und schräg in feine Ringe schneiden (wer es milder mag, entfernt vorher Trennwände und Kerne).
- 2.Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken.
3. Den veganen Feta auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein würfeln.
- 4.Alle vorbereiteten Zutaten mit den Oliven in die Gläser füllen.
- 5.Sind diese zur Hälfte gefüllt, bereits mit ein wenig Öl aufgießen und die Gläser leicht auf den Tisch stoßen, damit keine Luftbläschen im Öl eingeschlossen werden.
- 6.Dann fertig einschichten und so viel Öl aufgießen, dass alles damit bedeckt ist.
- 7.Gut verschließen und bis zum Verschenken im Kühlschrank aufbewahren.

42. vegane Caponata Siciliana

Zutaten

- 1 große Aubergine (etwa 350 g)
- 4-6 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zucchini (etwa 120 g)
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 gelbe oder orange Paprikaschote
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 10 entsteinte grüne Oliven
- 1 EL Kapern
- 1 Dose Tomaten (400 g Inhalt)
- 2-3 EL Pinienkerne
- 1 EL hellbrauner Roh - Rohrzucker
- 2-3 EL Weißweinessig
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- feines Meersalz
- ein paar Basilikumblätter
- Twist - off - Gläser (sterilisiert)

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. 2-3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Zwiebel schälen und grob würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini, Sellerie und die Paprikaschote waschen und putzen. Zucchini etwa 1 cm groß würfeln, den Sellerie in ½ cm dicke Scheiben schneiden, Paprika 2 cm groß würfeln. Aprikosen etwa 1 cm groß würfeln, die Oliven in grobe Ringe schneiden und die Kapern fein hacken. Stielansätze der Tomaten entfernen, Tomaten hacken.

3. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze andünsten, dann Zucchini, Sellerie und Paprikaschote einige Minuten mitdünsten und zuletzt den Knoblauch zugeben. Mit den Dosentomaten samt dem Saft ablöschen und Aprikosen, Oliven, Kapern und die Auberginenwürfel zugeben. Unter gelegentlichem Rühren 10-15 Minuten köcheln lassen, dabei eventuell die Hitze reduzieren. Zum Schluss die Pinienkerne unterrühren und die Caponata mit Zuckerersatz, Essig, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden, unter die Caponata rühren. In die Gläser abfüllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

43. Eingelegte Oliven sizilianische Art

Zutaten

- 1 kg gemischte grüne, violette und schwarze Oliven in Salzlake
- 2 Bio - Zitronen
- je 1 TL Fenchelsamen und schwarzer Pfeffer
- 2 Blätter vom Zitronenbaum (ersatzweise Lorbeer)
- ca. 750 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Die Oliven in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Sehr salzige Oliven mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht stehen, dann gründlich abtropfen lassen.
3. Zitronen waschen, in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen.
4. Fenchel und Pfeffer grob zerdrücken.
5. Die Oliven mit den Zitronenscheiben in die Gläser schichten und die Gewürze überstreuen.
6. In jedes Glas ein abgespültes Zitronenblatt stecken.
7. Die Gläser mit Olivenöl auffüllen, schließen und an einem kühlen Platz mindestens 2 Wochen ruhen lassen.
- 8- 3-4 Monate haltbar

44. Antipastigemüse in Öl

Zutaten

- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 2 dünne Zucchini
- 1 mittelgroße Aubergine
- 4 kleine Möhren
- 1 kleine Fenchelknolle
- 4 Schalotten
- Salz
- 1 TL Zucker (- Ersatz)
- Saft von 2 Zitronen
- ca. 500 ml Olivenöl
- je 1/2 TL Pfeffer aus der Mühle und gemahlener Koriander
- 4 dünne Streifen Bio-Zitronenschale
- je 4 Blättchen Salbei und Zweigspitzen von Thymian und Rosmarin
- Eiswürfel

Zubereitung

1. Gemüse waschen und putzen, Fenchelgrün aufbewahren.

2. Paprika in Streifen schneiden, Zucchini und Aubergine in grobe Stücke. Möhren in Stifte, Fenchel längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen.

3. 2 l Wasser, 1 EL Salz, Zuckerersatz und 75 ml Zitronensaft aufkochen. Die Gemüse nacheinander je 3-4 Min. sprudelnd kochen, in Eiswasser abschrecken, leicht ausdrücken, trocken tupfen.

4. In einer hohen Pfanne 7 EL Olivenöl mittelstark erhitzen, das gesamte Gemüse im Öl wenden und 3-4 Min. dünsten. Mit Pfeffer, Koriander und wenig Salz würzen.

5. Das Gemüse bis 1 1/2 cm unter den Rand fest in die Gläser schichten, in jedes Glas Zitronenschale, Salbei, Thymian und Rosmarin geben, etwas Fenchelgrün auflegen.

6. Übriges Olivenöl auf 80° erhitzen und über das Gemüse gießen. Die Gläser fest verschließen und erkalten lassen.

6. ungeöffnet etwa 6 Monate haltbar

45. Möhren in Öl indische Art

Zutaten

- 1 kg dicke Möhren
- 1 1/2 EL Salz
- 150 ml Weißweinessig
- 1 1/2 TL braune Senfkörner
- 1 TL weiße Kardamomkapseln
- 600 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 1/2 TL Chiliflocken nach Geschmack

Zubereitung

1. Möhren schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. 1 l Wasser mit Salz und Essig in einem Topf aufkochen, die Möhrenscheiben darin in 15-18 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen.
3. Dann zum Trocknen auf mehreren Lagen Küchenpapier ausbreiten.
4. Die Senfkörner im Mörser grob zerstoßen. Die Kardamomkapseln leicht zerdrücken.
5. Das Öl in einem Topf auf ca. 100° erhitzen, die Gewürze hineingeben und kurz durchziehen lassen.
6. Die Möhrenscheiben in die sorgfältig gereinigten Gläser füllen und mit dem heißen Öl aufgießen.
7. Sofort fest verschließen. Auf den Deckeln stehend abkühlen lassen.
8. Die Möhren 2-3 Wochen an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren und durchziehen lassen, dabei die Gläser täglich einmal kurz aufschütteln, damit sich die Aromen gut entfalten können.
9. ungeöffnet gekühlt 2-3 Monate haltbar

46. Auberginen in Öl

Zutaten

- Salz
- 800 g möglichst kleine Auberginen
- 500 ml Weißweinessig
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Basilikum
- 250 ml Olivenöl
- 3 EL Kapern

Zubereitung

1. 2 l kaltes Wasser mit 2 EL Salz verrühren.

2. Die Auberginen waschen, Stielansätze abschneiden. Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in das Salzwasser legen.

3. 2 l Wasser mit Essig und 2 EL Salz aufkochen.

4. Die Auberginen abtropfen lassen und 10 Min. im Essigwasser kochen. Darin erkalten lassen.

5. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Basilikum trocken säubern, die Blättchen abzupfen.

6. Auberginenscheiben trocken tupfen.

7. Das Öl in eine Schüssel gießen.

8. Die Scheiben darin wenden, leicht abtropfen lassen und mit Knoblauch, Basilikum und Kapern abwechselnd in die vorbereiteten Gläser schichten. Gut festdrücken.

9. Mit Öl bedecken und verschließen.

10. Im Kühlschrank aufbewahren.

11. ungeöffnet mindestens 2 Monate haltbar

47. Estragon Champignons

Zutaten

- 750 g weiße Champignons (oder braune)
- 2 EL Salz
- 150 ml Estragonessig
- 150 g kleine Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Stängel Estragon
- 150-200 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Die Champignons putzen. 750 ml Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen, dann salzen.
2. Die Pilze dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. kochen lassen.
3. Die Pilze in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. 750 ml Wasser mit Essig aufkochen lassen.
5. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen, den Knoblauch halbieren. Beides mit Pilzen zum Essigwasser geben und offen ca. 5 Min. kochen lassen.
6. Pilze, Schalotten und Knoblauch mit einer Schaumkelle aus dem Sud in ein Sieb heben.
7. Den Sud offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.
8. Inzwischen den Estragon abbrausen, trocken tupfen und mit Champignons, Schalotten und Knoblauch in das heiß ausgespülte Glas schichten.
9. 400 ml heiße Marinade durch ein Sieb über die Pilze gießen, das Öl darübergerben.
10. Das Glas sofort verschließen und die Pilze ca. 2 Wochen marinieren lassen.
11. Haltbarkeit: ca. 3 Monate

48. Pfifferlinge in Olivenöl

Zutaten

- 500 g Pfifferlinge
- 5 Knoblauchzehen
- 4 Rosmarinzweige
- 600 ml Weißweinessig
- 1 TL Pfefferkörner
- 3 TL Salz
- Olivenöl zum Auffüllen (etwa 400 ml)

Zubereitung

1. Pfifferlinge putzen, große in Stücke schneiden.
2. Knoblauch schälen und in Stifte schneiden.
3. Rosmarin waschen.
4. Essig mit 150 ml Wasser, allen Gewürzen und Salz aufkochen und 3 Min. köcheln lassen.
5. Pilze 3 Min. im Sud garen.
6. Die Pfifferlinge herausheben und mit dem Knoblauch in sterilisierte Twist - off - Gläser füllen.
7. Mit Öl auffüllen und sofort verschließen.

49. Paprika in Würzöl

Zutaten

- 1 kg rote Paprikaschoten
- 300 ml Olivenöl
- 250 ml Weißweinessig
- 2 EL kleine Kapern

Zubereitung

1. Den Grill im Backofen auf höchster Stufe vorheizen.
2. Paprikaschoten waschen, vierteln und putzen. Die Viertel auf ein Backblech legen. Im Backofen unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch abdecken und etwas abkühlen lassen. Die Haut abziehen.
3. Inzwischen Olivenöl erwärmen.
4. Essig mit 250 ml Wasser aufkochen, Paprika dazugeben, wieder aufkochen lassen und 1 Min. darin blanchieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Den Essig für Salatsaucen verwenden, im Kühlschrank aufbewahren.
6. Paprika abwechselnd mit Kapern in sterilisierte Twist - off - Gläser füllen, dabei immer etwas Öl dazugießen.
7. Zum Schluss mit Öl aufgießen. Darauf achten, dass keine Luftbläschen entstehen.
8. Gläser verschließen und mindestens 1 Woche ziehen lassen.
9. Die Paprikaschoten schmecken als Vorspeise, auf Sandwiches und als Beilage zu Gegrilltem.

50. Eingemachte pikante Möhren

Zutaten

- 1 kg Möhren
- 2 EL Salz
- 5 getrocknete Chilischoten
- 3 EL Zucker (- Ersatz)
- 100 ml Weißweinessig
- 2 EL Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- 600 ml Öl

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und vierteln.
2. 1 l Wasser mit Salz, Chilischoten, Zuckerersatz und Essig aufkochen.
3. Die Möhren darin 3-5 Min. blanchieren.
4. Abgießen, abtropfen lassen.
5. Senfkörner und Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen.
6. Öl erwärmen, die Gewürze einrühren.
7. Möhren in sterilisierte Twist - off - Gläser füllen.
8. Das Öl dazugießen und verschließen.

51. Sommergemüse

Zutaten

- 2 Paprikaschoten
- 500 g Tomaten
- 200 g Champignons
- 1 rote Chilischote
- 2 Zucchini
- 250 g Frühlingszwiebeln
- 3 Rosmarinzweige
- 10 Basilikumblätter
- 3 Knoblauchzehen
- 75 + 150 ml Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL grobes Meersalz
- 1 TL Zucker (- Ersatz)

Zubereitung

1. Gemüse waschen und putzen.
2. Paprika in Stücke schneiden, Tomaten und Pilze vierteln.
3. Chili aufschlitzen, Kerne entfernen, in Streifen schneiden.
4. Zucchini in Stifte schneiden.
5. Zwiebeln schräg in Stücke schneiden.
6. Backofen auf 200° vorheizen.
7. Rosmarin und Basilikum waschen.
8. Knoblauchzehen schälen und in Stifte schneiden.
9. Mit Gemüse und Kräutern auf ein Backblech füllen.
10. 75 ml Olivenöl und Essig verrühren, mit dem Gemüse, Salz und Zucker ersatz mischen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. backen.
11. Gemüse in sterilisierte Twist - off - Gläser füllen, mit Olivenöl auffüllen und verschließen.

52. Balsamico - Zucchini

Zutaten

- 1 kg Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Stängel Thymian
- 100 ml weißer Aceto balsamico
- 400 ml Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- grobes Meersalz

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen.
2. Zucchini waschen, putzen und längs vierteln.
3. Knoblauch schälen und in Stifte schneiden,
4. Thymian waschen.
5. Zucchini auf einem Backblech verteilen, mit je 100 ml Aceto balsamico und Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern.
6. Im Backofen 10 Min. backen, dann auf 250° erhöhen und den Grill zuschalten.
7. Weiter backen, bis die Zucchini leicht braun werden.
8. In sterilisierte Twist - off - Gläser füllen.
9. Den Sud vom Blech mit dem restlichen Olivenöl, Thymian und Knoblauch mischen und in die Gläser gießen, die Zucchini müssen bedeckt sein, evtl. etwas Olivenöl dazugießen.
10. Verschließen und einige Tage durchziehen lassen.

53. Gefüllte Auberginen

Zutaten

- 500 g kleine Auberginen
- Salz
- 4 Knoblauchzehen
- 3 kleine Chilischoten
- 2 TL grobes Meersalz
- 1/2 TL Bockshornkleesamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Anissamen
- 3 Kardamomkapseln
- 250 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Die Stielansätze der Auberginen entfernen, die Früchte längs 2-3 mal einschneiden.
2. Auberginen in Salzwasser 15 Min. sanft köcheln lassen.
3. Einen kleinen Topfdeckel benutzen, der die Auberginen unter Wasser hält.
4. Knoblauch schälen und hacken.
5. Chilischoten aufschlitzen, entkernen und in Streifen schneiden.
6. Mit Meersalz im Mörser zerstoßen.
7. Auberginen abgießen und abkühlen lassen.
8. Gewürze in einem kleinen Topf rösten, bis sie duften. Das Öl dazugießen und leicht erhitzen.
9. Die Knoblauchmischung in die Schlitze der Auberginen füllen.
10. Auberginen in sterilisierte Gläser schichten, mit dem Öl und den Gewürzen bedecken.
11. Gläser verschließen und 1-2 Wochen ziehen lassen.

54. Knoblauch in Öl

Zutaten

- 500 g Knoblauch
- 1 TL Koriandersamen
- 2 getrocknete Chilischoten
- 200 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Knoblauchzehen von der Knolle lösen, die ungeschälten Zehen mit einer breiten Messerklinge leicht quetschen, bis die Haut platzt.

2. Koriander und Chili im Mörser grob zerstoßen, im Öl in einem Topf leicht erhitzen. Knoblauchzehen zum Öl geben und 20 Min. bei sehr niedriger Hitze garen, die Knoblauchzehen dürfen nicht bräunen. In sterilisierte Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen.

55. Geschmorte Tomaten

Zutaten

- 1 kg aromatische Tomaten (z.B. Eiertomaten)
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 Rosmarinzweige
- 1 Chilischote
- Salz
- 200 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten in kochendem Wasser einige Sek. blanchieren, kalt abschrecken, schälen und vierteln.

2. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Chili waschen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten flach auf einem Backblech ausbreiten, kräftig salzen und mit dem Olivenöl begießen. Bei 120° Umluft im Backofen 1 Std. schmoren.

3. Die Tomaten vorsichtig mit einem flachen Löffel in Twist-off-Gläser füllen, mit Öl begießen und verschließen. Kühl und dunkel lagern.

56. Griechische rote Zwiebeln

Zutaten

- 1 kg rote Zwiebeln
- 6 Zitronen (oder 1/4 l Zitronensaft)
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL grobes Salz
- 1 TL getrocknetes Oregano
- 1 TL Pimentpulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Paprikapulver
- 5-6 Lorbeerblätter
- 100 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Zitronen auspressen, die Bio - Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln mit 4 EL Zitronensaft beträufeln und mit grobem Salz bestreuen. 1 Std. marinieren.
4. Zwiebeln in einem Sieb vorsichtig ausdrücken, so dass die Ringe nicht kaputt gehen.
5. Zwiebeln lagenweise in größere Gläser füllen.
6. Jede Lage mit Gewürzen bestreuen, ab und zu 1 Zitronenscheibe dazwischen legen.
7. 8 EL Zitronensaft über die Zwiebeln gießen, sie sollen knapp bedeckt sein.
8. Je 1-2 Lorbeerblätter auflegen.
9. Mit Olivenöl als Luftabschluss auffüllen, verschließen und an einem kühlen trockenen Ort aufbewahren.

57. Sizilianische Auberginen

Zutaten

- 1 kg feste Auberginen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100 g grobes Salz
- 100 ml Weinessig
- 1-2 Stängel Staudensellerie
- 1-2 Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 1-3 scharfe Peperoncini
- 3-4 Zweige Thymian oder Oregano
- 700 ml Olivenöl
- 2 Zweige frische Lorbeerblätter

Zubereitung

1. Auberginen waschen, putzen, eventuell schälen, in 3-4 mm dicke Scheiben, diese in 3-4 mm breite Streifen schneiden. Zitronen waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Auberginen in einer Schüssel mit dem Salz mischen, mit Zitronenscheiben belegen, einen Teller mit einem schweren Gewicht darauf legen, so dass sie in ihrem eigenen Saft liegen. 24 Std. kühl und dunkel stellen.

3. Zitronen entfernen. Die Auberginen in einem Küchentuch auspressen, in einer Schüssel mit dem Essig mischen, kurz stehen lassen und noch einmal gründlich auspressen.

4. Inzwischen Sellerie, Möhren und Knoblauch schälen und fein schneiden, Peperoncini waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen und gründlich trockenschütteln.

5. Alles mischen und in Gläser schichten.

6. Auberginen mit je einer Schicht Lorbeerblätter belegen und mit Öl aufgießen, etwas rütteln, damit möglichst keine Luftblasen im Gemüse bleiben.

7. Die Lorbeerblätter eventuell mit einem flachen, sauberen Stein beschweren, das Glas verschließen und die Auberginen mindestens 6 Wochen an einem kühlen dunklen Ort durchziehen lassen.

58. Sizilianische Peperoni

Zutaten

- 200 g milde rote und grüne Peperoni
- 2 El Salz
- 1 Bund Koriandergrün oder Petersilie
- 200 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Peperoni waschen, in 2 mm dicke Ringe schneiden, in einer Schüssel mit dem Salz mischen und 30 Min. Wasser ziehen lassen.

2. Den Koriander waschen, gründlich trockenschleudern, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

3. Peperoni in einem Sieb oder mit einem Küchentuch gründlich ausdrücken.

4. Mit den Kräutern mischen und in kleine Gläser schichten.

5. Mit Olivenöl auffüllen, etwas rütteln, um Luftblasen zu entfernen und an einem dunklen kühlen Ort aufbewahren.

6. Angebrochene Gläser innerhalb einiger Wochen verbrauchen, ab und zu etwas Olivenöl nachfüllen, damit Kräuter und Peperoni immer gut bedeckt sind.

59. Marokkanisch eingelegte Salzzitronen

Zutaten

- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 12 mittelgroße Bio-Zitronen
- 200 g Meersalz
- 10 frische Lorbeerblätter
- 6-8 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Pfefferkörner leicht quetschen.

2. 8 Zitronen waschen und vierteln, abwechselnd mit Salz, Lorbeerblättern und Pfeffer in die Gläser schichten, fest in das Glas drücken!

3. 12 Std. stehen lassen, damit sich das Salz auflösen kann.

4. Restliche Zitronen auspressen, in die Gläser füllen.

5. Als luftdichten Abschluss etwas Olivenöl darauf gießen, die Zitronen müssen vollständig bedeckt sein.

6. Sie können auch mehr Olivenöl verwenden, das Öl wird nach einigen Wochen zu einem sehr aromatischen Zitronenöl!

7. Zitronen mindestens 3 Wochen an einem kühlen dunklen Ort durchziehen lassen, perfekt werden sie nach mehr als 6 Monaten.

60. Eingelegte Waldpilze

Zutaten

- 1 kg Waldpilze (z.B. Rotkappen oder Kaiserlinge)
- 2 Schalotten
- 5 cm Ingwer
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 400 ml Estragonessig
- 1 TL Senfkörner
- 4 Zweige Zitronenthymian
- 2 TL Salz
- 10 frische Lorbeerblätter
- 1/2 l Olivenöl

Zubereitung

1. Pilze putzen, die Stiele entfernen, große Pilze halbieren oder in dicke Scheiben schneiden.
2. Schalotten und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
3. Zitronengras waschen, in Scheiben schneiden.
4. Wacholder und Pfeffer im Mörser quetschen.
5. Essig mit 400 ml Wasser aufkochen lassen. Vorbereitete Gewürze, Senfkörner, Thymian und Salz zugeben, 5 Min. kochen lassen.
6. Pilze dazugeben, 1 Min. kochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
7. Die kalten Pilze zudecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren.
8. Die Marinade abgießen, Pilze und alle Zutaten aus dem Sieb dicht in Gläser schichten.
9. Als letzte Schicht Lorbeerblätter auf die Pilze legen, dann halten sie besser.
10. Mit Olivenöl begießen, verschließen und kühl und dunkel aufbewahren.