

# Vegane Rezepte - Einlegen in Salz -

## 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/salzig-einlegen>

## Salzig einlegen - Anleitung

1. Für das salzige Einmachen bzw. Einlegen wird meist ein Sud aus Wasser, reichlich Salz und ein wenig Essig bzw. Zitronensaft oder Zitronensäure verwendet.
2. Besonders würzig wird das salzig eingelegte Gemüse durch Zugabe von Kräutern wie Dill oder Estragon und natürlich durch Gewürze wie Pfeffer oder Senfkörner.  
Wer es scharf mag, greift zu Meerrettich, Chili oder Ingwer.
3. Für das salzige Einlegen sollte ein nicht zu feinkörniges Salz verwendet werden.
4. Der Salzsud wird aufgekocht und nach dem Erkalten über die gewünschten Zutaten in ein Glas gegeben, so dass diese vollständig damit bedeckt sind.
5. Nicht nur Gemüse kann salzig eingelegt werden. Ein Klassiker sind beispielsweise Soleier.  
Besonders raffiniert hingegen sind unsere salzig eingelegten Zitronen. Die entsprechenden Rezepte findest du in unserer Rezeptbox für salzig eingelegtes Gemüse.

# 1. Salzgurken

## Zutaten

- 3 EL Meersalz
- 1,5 kg kleine, feste Einlegegurken
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Meerrettich
- 4-6 Dillstiele mit Blüten
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 frische oder getrocknete Chilischoten

## Zubereitung

1. Das Salz in 1,5 l Wasser unter Rühren aufkochen und erkalten lassen.
  2. Inzwischen die Gurken gründlich waschen, abbürsten und mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit die Lake schneller würzt.
  3. Den Knoblauch schälen und mit der breiten Seite eines großen Messers anquetschen.
  4. Den Meerrettich ebenfalls schälen und in Stäbchen schneiden.
  5. In jedes sorgfältig gereinigte Glas einen Teil Dill auf den Boden legen. Dann anteilig Gurken, Knoblauch, Meerrettich, Pfeffer und Chilischoten einfüllen.
  6. Die Gläser bis kurz unter den Rand mit der Salzlake füllen.
  7. Mit den restlichen zusammengeknüllten Dillzweigen so bedecken, dass die Gurken in die Flüssigkeit gedrückt werden.
  8. Die Gläser mit sauberen Tüchern bedecken. Bei Raumtemperatur 1-2 Wochen stehen lassen.
  9. Nach kurzer Zeit trübt sich die Lake, wird später aber wieder klar. Bildet sich an der Oberfläche eine weißliche Schicht, genannt Kahm, diese abheben.
  10. Die Gurken können nun probiert werden. Zur Aufbewahrung die Gläser verschließen.
5. etwa 6 Monate haltbar

## 2. Eingelegte Salzzitronen

### Zutaten

- 10 unbehandelte, untadelige, dünnschalige Bio - Zitronen
- grobkörniges Meersalz

### Zubereitung

1. 8 Zitronen unter fließendem, lauwarmem Wasser gründlich waschen und in eine Schüssel legen. Mit kaltem Wasser bedeckt 6-8 Tage stehen lassen.
2. Täglich das Wasser wechseln. Die Zitronen abtropfen lassen. Jede Zitrone mit der Spitze eines scharfen Küchenmessers ca. 1 cm vom Blütenansatz bis 1 cm zum Stielansatz der Länge nach so einritzen, als wolle man sie in Viertel schneiden. Die Früchte in diesen Markierungen so durchschneiden, dass sie zwar geviertelt sind, aber oben und unten noch zusammenhalten.
3. Jede Zitrone zwischen Stiel- und Blütenansatz leicht zusammendrücken. In die entstandenen Spalten je 1/4 TL Salz füllen.
4. Die Zitronen in ein sorgfältig gereinigtes Glas legen oder senkrecht stellen.
5. Die beiden übrigen Zitronen auspressen und den Saft durch ein Sieb über die Zitronen gießen.
6. Auf jedes Glas 1 EL Salz streuen, bei kleineren Gläsern etwas weniger.
7. Die Zitronen mit so viel kochendem Wasser übergießen, dass sie bedeckt sind. Die Gläser sofort verschließen und kühl stellen.
8. Die Zitronen 3-4 Wochen stehen lassen, dann sind die Schalen weich und gebrauchsfertig.
9. Ungeöffnet mindestens 1 Jahr haltbar. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

## 3. Mixed Pickles

### Zutaten

- 1/2 Blumenkohl
- 250 g Möhren
- 250 g ganz kleine Zucchini
- 2 Stangen Staudensellerie
- 150 g kleine Grillzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Weißwein (ersatzweise Wasser)
- 125 ml Weißweinessig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 3 EL Zucker ( - Ersatz)
- 1 gehäufte EL Salz

### Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in walnussgroße Röschen teilen.
2. Die Möhren waschen, schälen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden.
3. Die Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Den Staudensellerie waschen, harte Fäden von der Außenseite abziehen und die Stangen in 1 cm lange Stücke schneiden.
5. Die Grillzwiebeln abziehen.
6. Für den Sud den Knoblauch abziehen. Weißwein, Essig, Lorbeer, Knoblauch, Pfefferkörner, Zucker und Salz aufkochen.
7. Die Gemüse nacheinander im kochenden Sud bissfest garen.
8. Grillzwiebeln und Möhren benötigen dafür ca. 10 Min., die Blumenkohlröschen ca. 7 Min., Zucchini und Staudensellerie knapp 5 Min. Die Gemüse aus dem Sud heben.
9. Den Sud etwas abkühlen lassen, abschmecken und über das Gemüse gießen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 8 Std. oder über Nacht durchziehen lassen.

## 4. Orientalisches Gemüse

### Zutaten

- 60 g grobes Meersalz
- 1 TL Zitronensäure (aus der Apotheke)
- 1 Spitzkohl (ca. 600 g)
- je 150 g Möhren, grüne Tomaten, nicht zu reife helle Weintrauben, lange, dünne Spitzpaprikaschoten, rote Paprikaschoten, junge Strauchbohnen, sehr kleine Cornichons
- 2-3 frische Peperoncini
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 200 ml Weißweinessig
- 1 EL Kichererbsen

### Zubereitung

1. 1,7 l Wasser mit Salz und Zitronensäure aufkochen und erkalten lassen.

2. Inzwischen den Spitzkohl waschen, vierteln und ohne Strunk und harte Blattrippen in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Möhren schälen, in dicke Scheiben schneiden.

4. Das übrige Gemüse waschen. Die Stiele von den Tomaten entfernen, nur die größeren Tomaten halbieren oder vierteln. Die Weintrauben abzupfen.

5. Rote Paprika halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und vierteln.

6. Bohnen entfädeln und halbieren. Knoblauch schälen.

7. Das Gemüse mit den Pfefferkörnern abwechselnd in die vorbereiteten Gläser schichten. Kichererbsen daraufstreuen.

8. Das erkaltete Wasser mit dem Essig verrühren, über das Gemüse gießen.

9. Gläser verschließen, 4 Wochen an einem kühlen, dunklen Platz stehen lassen. Dann ist das Gemüse fertig zum Probieren.

10. Nach der Entnahme wieder kühl stellen.

11. 2-3 Monate haltbar

## 5. Chilipickles

### Zutaten

- 200 g kleine weiße Zwiebeln
- 700 ml Weißweinessig (6% Säure)
- 5 EL Zucker
- 2 EL Salz
- 6 kleine Lorbeerblätter
- 1 EL weiße Pfefferkörner
- 700 g kleine, verschiedenfarbige frische Peperoni

### Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden.
2. Den Essig, 300 ml Wasser, Zucker, Salz, Lorbeerblätter und Pfefferkörner in einen Topf geben und aufkochen.
3. Die Zwiebelspalten darin 10 Min. kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Die Peperoni waschen, trocken tupfen und die Stiele abschneiden.
5. Jede Peperonischote mit einer Stopfnadel rundum mehrmals einstechen.
6. Mit den gekochten Zwiebelspalten dekorativ in die sorgfältig gereinigten Gläser schichten.
7. Den Gewürzsud nochmals aufkochen und kochend heiß über die Peperoni gießen, sodass diese bedeckt sind.
8. Die Gläser sofort verschließen und an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren.
9. Nach 4 Wochen sind die Peperoni durchgezogen und fertig zum Servieren.
10. ungeöffnet mindestens 6 Monate haltbar