



Kochen

Eberhard Braun

Dienstag, 25.06.2024

Süß-saures Sommergemüse

Für ca. 2 Gläser à ca. 400 ml

Zutaten

50 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote, rot, nach Belieben
400 g Paprikaschoten, gemischt, rot, gelb, grün
200 g Zucchini,
80 g Karotte,
200 ml Apfelsaft(schorle)
60 ml Apfelessig
80 g Zucker
1 TL Salz, gestrichen
1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner, schwarz
2 Stiele Thymian
2 Stiele Rosmarin

Außerdem

2 Einmachgläser, Inhalt ca. 400 ml, sterilisiert, mit Deckel

Zubereitung

1. Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden und die Kerne entfernen. Paprikaschoten, Zucchini, Karotte putzen bzw. schälen und abbrausen. Das vorbereitete Gemüse kleinschneiden und bereitstellen.
2. In einem Topf Knoblauchscheiben, Apfelsaftschorle, Essig, Zucker, Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, sowie zerzupfte Thymian- und Rosmarinstiele aufkochen.
3. Das vorbereitete Gemüse und den Chiliringe zugeben und alles ca. 2 Minuten kochen lassen.
4. Das Gemüse anschließend, mit der heißen Flüssigkeit, in die vorbereiteten, sauberen Gläser geben und gut verschließen. Vor dem Verzehr abkühlen lassen. Das Gemüse ist, kühl und dunkel gelagert, ca. 1-2 Monate haltbar. Das angebrochene Glas, hält im Kühlschrank ca. 1-2 Wochen.

Tipp: Am besten schmeckt das süßsaure Gemüse, wenn es mindestens 3 Tage durchzieht. Es passt prima zu Nudelsalaten, zum Brotzeiteller und zu Salaten.