



Gemüse lecker einlegen - Dein veganer Guide für "Pickles"

⌚ Preparation time: 20 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 15 minutes

Total time: 35 minutes

Zutaten, Gewürze & Kräuter für Pinke Zwiebeln (800 ml Glas)

- 250 g fein aufgeschnittene Zwiebeln
- 1/2-1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Dein Essig-Sud (Herstellung siehe oben)

Zutaten, Gewürze & Kräuter für Zucchini (700 ml Glas)

- 2 kleine Zucchini (gelb + grün) zusammen: 280-300 g
- 1/2 Chilischote
- 4-5 Scheibchen frischer Ingwer (ca. 3-4g)
- 1 TL Koriandersamen
- 1-2 Knoblauchzehen
- Dein Essig-Sud (Herstellung siehe oben)

Zutaten, Gewürze & Kräuter für Saure Gurken (500 ml Glas)

- 2 kl. Gartengurken (180-200 g)
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Fenchelsamen oder Selleriesaat
- Einige Zweige frischer Dill
- 1/2 TL schwarze Pfefferkörner
- Dein Essig-Sud (Herstellung siehe oben)

Zutaten, Gewürze & Kräuter für Bunte Paprika (500 ml Glas)

- 150 g Paprika (entkernt)
- Einige Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Fenchelsamen oder Selleriesaat
- Dein Essig-Sud (Herstellung siehe oben)

Zubereitung (ca. 25-35 Minuten Arbeitszeit, je nach Anzahl der Gläser/Gemüsesorten)

1. Als ersten Arbeitsschritt solltest du deine Einmachgläser gründlich säubern und heiß auskochen, damit sich beim Einlegen keine Bakterien oder Schimmel bildet. dafür die Einmachgläser einfach kurz in ein kochendes Wasserbad legen und ein sauberes Handtuch daneben ausbreiten. Nachdem du die Gläser sowie die Deckel 2-3 Minuten gekocht hast, nimm sie mit einer Zange vorsichtig heraus und lege sie kopfüber auf das Handtuch, damit sie etwas trocknen. Du solltest die Gläser ab jetzt an der Innenseite möglichst nicht mehr mit den Fingern berühren.
2. Der nächste Schritt ist, dein Gemüse vorzubereiten, also z.B. die Zwiebeln zu schälen und in hauchfeine Streifen zu schneiden. Die (Spitz)Paprika habe ich gewaschen, halbiert, entkernt und in Streifen geschnitten, die Gurken gewaschen und aufgehobelt und die bunten Zucchini habe ich mit einer Julienne-Reibe in feine Streifen gehobelt. Du kannst sie aber natürlich auch einfach nur klein aufschneiden.
3. Gebe dann dein Gemüse sowie die angegebenen Gewürze bzw. Gewürze deiner Wahl in die vorbereiteten Einmachgläser.
4. Nun kannst du Wasser zusammen mit Essig im Verhältnis 2:1 in einem Topf zum Kochen bringen (ich habe immer eine Mischung aus Apfel- und Weißweinessig verwendet). Während du das Essigwasser erhitzt, rührst du die Süßung sowie das Salz unter und löst es auf.
5. Dann das Gemüse mit dem heißen Sud auffüllen, bis es komplett bedeckt ist. Schraube die Einmachgläser gut zu, stelle sie auf den Kopf und lasse sie abkühlen. Anschließend kannst du sie im Kühlschrank weiter abkühlen lassen bzw. dort aufbewahren. Sie halten mehrere Wochen frisch (sofern keine Bakterien o.ä. während der Zubereitung hineingekommen sind).