

**Kochen**

**Eberhard Braun**

**Mittwoch, den 15.02.2023**

**Süßsauer eingelegtes Gemüse**

**Für 2 Gläser á 500 ml**

**Zutaten**

500 g Gemüse, geschält (z.B. Karotte,  
Strunk von Weißkohl, Brokkoli und Blumenkohl)  
80 g Zwiebel, rot  
1 Knoblauchzehe  
250 ml Apfelsaft  
125 ml Apfelessig  
80 g Zucker  
1 TL Salz  
2 Lorbeerblätter  
10 Pfefferkörner, schwarz  
etwas Chilipulver, nach Belieben  
1 EL Senfkörner, nach Belieben



**Zubereitung**

1. Karotten und Gemüsestrünke putzen bzw. schälen, abbrausen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
  2. In einem Topf den Apfelsaft mit Essig, Zucker, Salz, Knoblauch, Lorbeerblätter, Senfkörner und Pfeffer aufkochen.
  3. Das vorbereitete Gemüse zugeben, abdecken und etwa 3 Minuten kochen lassen.
  4. Das Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen und in saubere Gläser schichten.
  5. Flüssigkeit nochmal aufkochen und damit das Gemüse bedecken. Gläser verschließen und abkühlen lassen.
- Vor dem Verzehr 1-3 Tage durchziehen lassen und ist gut gekühlt, ca. 2-3 Wochen haltbar

**Tipp:** Das süßsaure Gemüse schmeckt zu kalten Platten mit Wurst, Schinken, Käse, geräucherten Fisch oder zu veganen & vegetarischen Gerichten.