



Sauer eingelegtes Gemüse – Das Grundrezept

Zutaten für 1-Liter-Glas

Für das Sauergemüse

- 200 g Karotten
- 200 g rote Paprika
- 200 g gelbe Paprika
- 200 g Blumenkohl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 - 500 ml abgekochtes Wasser
- Gewürze nach Geschmack ([siehe Tabelle](#))
- 10 g Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Das Gemüse in verzehrgerechte Stücke schneiden; bzw. raspeln und in einer Schüssel stampfen oder drücken – ausser Bohnen, Gurken, Pilze und Tomaten.

Dann das Gemüse abwechselnd mit den Gewürzen in das Glas schichten und kräftig andrücken. Das Glas nur zu vier Fünfteln füllen!

In dem abgekochten, kalten Wasser das Salz auflösen und über das Gemüse geben. Es sollte 1 - 2 cm über dem Gemüse stehen. Dann ein Holzbrettchen und einen Beschwerungsstein auflegen.

Das Glas fest verschliessen und 5 - 7 Tage an einen warmen Ort stellen. Dann an einem kühleren Ort (etwa 15 °C) zwei Wochen weitergären lassen. Das Glas sollte im Dunklen stehen oder mit einem Tuch abgedeckt sein.

Nach ca. drei Wochen Gesamtgärzeit sollte das Glas nochmals sechs Wochen bei etwa 0 - 10 °C gelagert werden. Dann ist das sauer eingelegte Gemüse fertig und kann entweder weiter kühl gelagert oder bereits genossen werden.

Nährwerte pro Glas

- Kalorien: 232 kcal
- Kohlenhydrate: 23 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 3 g