

Essiggemüse

Sauer macht nicht nur lustig, sondern mit diesem Rezept auch schlank! Das Essiggemüse ist eine ideale Beilage, wenn man einige Kalorien einsparen will.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 25 min

Ruhezeit: 24,0 h

Gesamtzeit: 24,9 h



Zutaten

510 g	Karotten
510 g	Bohnen
500 g	Paprikaschoten
500 g	Karfiol
500 g	Zwiebel
500 g	Gurken
1.5 l	Wasser
2 TL	Essigessenz
2 EL	Zucker
0.5 TL	Paprikapulver
1 TL	Senf
5 Tropfen	Tabasco

250 g Kren

Zubereitung

1. Eine schmackhafte, kalte Beilage zum Buffet oder Menü ist **Essiggemüse**. Karotten, Bohnen, Paprikaschoten, Gurken und Zwiebeln gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser füllen und kräftig salzen, das Gemüse darin 15 Minuten aufkochen lassen. Zucker, Senf, Tabasco und Paprika hinzugeben.
2. Den Kren vorab in gröberen Locken dazugeben. Das Ganze weitere 2 bis 4 Minuten kochen. Das Gemüse überkühlen lassen und dann in Gläser abfüllen.
3. Am folgenden Tag das Essig Wasser abgießen, aufkochen und wieder in die Gläser füllen und zum Abschluss die Gläser fest verschließen.

Tipp

Das Essiggemüse lassen sich bis zu einem halben Jahr lagern und zu Barbecue, Buffet oder zum frischen Kornbrot genießen.