

EINGELEGTES GEMÜSE

Rote Zwiebeln / Karotten

Eingelegte rote Zwiebeln und bunte Karotten sind eine einfache Möglichkeit, Gemüse länger haltbar zu machen und gleichzeitig extra Geschmack in eure Küche zu bringen.

Durch die Kombination aus Essig, Gewürzen und etwas Süße entsteht ein frischer, leicht säuerlicher Geschmack, der perfekt zu Sandwiches, Salaten, Bowls oder herzhaften Gerichten passt.



Perfekt zum Snacken oder als leckere Ergänzung für den Salat.

Außerdem sehr gut für den Darm!

ZUBEREITUNG:



1. Wasser in einem Topf auf dem Herd erhitzen, den Herd ausschalten, bevor das Wasser zu köcheln beginnt, und beiseite stellen.
2. Die Zwiebeln mit einem Messer in dünne Scheiben (oder Ringe) schneiden (du kannst auch eine Mandoline verwenden)
3. Die geschnittenen Zwiebeln in ein großes (750-ml) Einmachglas geben (oder 2 - 3 kleinere Gläser verwenden)
4. Das Salz, den Saft, Sirup oder Zucker zugeben, den Essig und die Gewürze zugeben und gut umrühren und warten, bis sich der Zucker und das Salz aufgelöst haben
5. Die Mischung in das Einmachglas über die Zwiebeln gießen. Die Zwiebeln mit einem Löffel sanft herunterdrücken, den Deckel schließen
6. Das Gefäß in den Kühlschrank stellen
7. Du kannst die Zwiebeln schon nach 30 Minuten probieren, aber ich bevorzuge es, sie über Nacht marinieren zu lassen, um den besten Geschmack zu erzielen.
8. Schmeckt wunderbar auf Avocado-Toast, Falafel, Tacos, Burger, Pizza und vielem mehr!

KAROTTEN:

Bei Karotten sind die Vorgehensweise und Zutaten gleich, nur Karotten anstatt Zwiebeln verwenden.

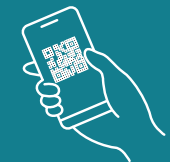
Karotten in die Ringe oder Streifen schneiden



Zutaten:



- > 2 - 3 rote Zwiebeln (oder Karotten) in feine Scheiben geschnitten
- > 150 ml Apfelessig
- > 150 - 200 ml Wasser abgekocht
- > 2 TL Agavendicksaft, Ahornsirup oder Zucker
- > 1 TL Meersalz
- > 1 ½ TL Senfkörner oder/und andere ganze Gewürze wie Koriander, Fenchel, Pfefferkörner, Dill, Piment
- > 1 - 2 Lorbeerblätter



QR-Code scannen,
um zum Kochvideo zu gelangen