

Wurzelgemüse für Salat als Vorrat

Zutaten für ca. 4 größere Schraubgläser:

1 kg Möhren, Pastinaken, Wurzelpetersilie, Rote Bete...
2 Knoblauchzehen
2 TL Salz
2 MSP Ingwerpulver
1 TL Senfkörner
1 TL schwarze Pfefferkörner
4 EL Ahornsirup
je 300 ml heller Essig und Wasser

Arbeitsschritte:

- 1.**
Gemüse vorbereiten und in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden.
Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in sehr dünne Scheibchen schneiden.
- 2.**
Gemüse- und Knoblauchscheiben in einen Topf geben,
Salz, Ingwerpulver, Senf- und Pfefferkörner, Ahornsirup, Essig und Wasser zufügen.
- 3.**
Alles bei geschlossenem Deckel aufkochen und je nach Geschmack weich kochen lassen.
Bei 5 Min. Kochzeit bleibt das Gemüse sehr schön knackig.
- 4.**
Gemüse aus dem Topf nehmen und die Schraubgläser dicht befüllen.
Dann die Flüssigkeit erneut gründlich aufkochen,
die Gläser bis über das Gemüse damit auffüllen.
- 5.**
Gläser sofort verschließen und umgedreht hinstellen, bis sie vollständig abgekühlt sind.
Gut ist es, wenn das Gemüse etwas lagern darf zum Durchziehen.
Es kann aber auch sofort verwendet werden.

Tipp:

Gemüse abtropfen lassen und mit etwas hochwertigem Pflanzenöl oder etwas saurer Sahne als Salat anrichten. Hineingebröselter Schafskäse ergibt eine leckere Geschmacksrichtung.

