

Naturpark kocht!

EINGELEGTES GEMÜSE: KÜRBIS EINLEGEN

ZUTATEN (FÜR VIER PERSONEN)

Grundrezept für den Einmach-Sud:

- 120 ml Weißweinessig
- Drei Teelöffel Rübenzucker
- Drei Teelöffel Steinsalz
- 600 ml kochendes Wasser
- Ein Esslöffel getrocknete Tomaten-Flocken
- Ein Teelöffel helle und dunkle Senfsaat
- Ein getrocknetes Lorbeerblatt

Sauer eingelegter Kürbis:

- 500 g Butternut-Kürbis (geschält)
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- Zwei rote Zwiebeln
- Drei Knoblauchzehen
- Zwei Esslöffel Rapsöl
- Vier Zweige Rosmarin
- Steinsalz und Pfeffer zum Würzen

ZUBEREITUNG

Für den sauer eingelegten Kürbis:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, alles in grobe Stücke schneiden.
2. Butternut-Kürbis schälen, die Enden abschneiden, die Kerne mit einem Löffel ausschaben und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Hokkaido-Kürbis gut waschen, die Enden abschneiden und ebenfalls die Kerne entfernen. Hokkaido-Kürbisse können mit Schale gegessen werden.
3. Zwiebel-, Knoblauch- und Kürbis-Stücke in einer großen Schüssel sammeln. Den Rosmarin waschen, abzupfen und dazugeben. Eine gute Prise Steinsalz darüberstreuen und zwei Esslöffel Rapsöl eingießen.
4. Die Zutaten in eurer Schüssel mit sauberen Händen gut vermengen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180° Umluft backen, bis der Kürbis etwas weicher geworden ist. Prüft hier regelmäßig mit einem Messer!
5. Backblech aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. Die lauwarmer Gemüsemischung in das vorbereitete Einmachglas geben.

Für den Einmach-Sud:

1. Wasser aufkochen. Weißweinessig, Zucker und Steinsalz hinzugeben und gut rühren, bis sich alles aufgelöst hat.
2. Senfsaat hell und dunkel, das Lorbeerblatt und die getrockneten Tomatenflocken hinzugeben.
3. Den heißen Sud vorsichtig über den Kürbis im Einmachglas gießen. Das Glas gerne bis fast zum Rand mit Flüssigkeit füllen, damit alles vollständig bedeckt ist. Gut verschließen und - fertig!
4. Euren sauer eingelegten Kürbis für mindestens 3 bis 4 Tage im Kühlschrank ziehen lassen und danach kühl und dunkel lagern. Viel Spaß beim Genießen!

Tipp: Nach demselben Prinzip könnt ihr auch andere Gemüsesorten sauer einlegen!

Das Rezept für den Einmach-Sud ist hierbei immer gleich.

Je nach Saison sind zum Beispiel eingelegte Gurken, Karotten, Paprika, Kohlrabi oder sogar Rote Bete sehr lecker.

Probiert's mal aus! Ein gesunder Leckerbissen.

Weitere Informationen zum regionalen Einkauf: www.naturpark-essenundtrinken.de