

Rezept

Blumenkohlpickles

Ein Rezept von Blumenkohlpickles, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|----------------------------|
| 1 kleiner Blumenkohl (etwa 600 g) | 2 Knoblauchzehen |
| 100 ml Quitten- oder Apfelessig | 2 Lorbeerblätter |
| 1 EL Salz | 1 EL Agavendicksaft |
| 1 TL Currypulver | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 23 kcal

Zubereitung

1. Den Kohl vom Strunk und den Blättern befreien. Den Kohl in ganz kleine Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
-
2. Knoblauch mit den restlichen Zutaten verrühren, mit dem Blumenkohl mischen. Pickles in Schraubgläser geben, bei Bedarf noch Wasser angießen, gut verschließen. Pickles mindestens 3 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.