

Rezept

Eingelegtes Gemüse

Ein Rezept von Eingelegtes Gemüse, am 13.06.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 TL Kombu-Alge (getrocknete Algen-Flocken; Asienladen)
Salz	75 ml weißer Reisessig (Asienladen)
2 EL Mirin (süßer Reiswein)	300 g Möhren
300 g weißer Rettich	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 4 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. 500 ml Wasser, Kombu-Flocken, 2 EL Salz, Reisessig, Mirin und Knoblauchscheiben in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen. Die Mischung 10 Min. ziehen lassen, dann von der Herdplatte nehmen und 30 Min. abkühlen lassen.
2. Inzwischen Möhren und Rettich putzen, schälen und mit dem Sparschäler oder auf dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen in ein sterilisiertes Schraubglas füllen.
3. Die abgekühlte Marinade durch ein Sieb über das Gemüse gießen. Dieses mit einem Gewicht, z. B. einem mit Wasser gefüllten Beutel, beschweren, sodass es vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Anschließend im Kühlschrank 24 Std. ziehen lassen. Mit Flüssigkeit bedeckt hält sich das Gemüse im Kühlschrank 2-3 Wochen.