

## Rezept

# Eingemachtes grünes Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Eingemachtes grünes Frühlingsgemüse, am 01.07.2026

## Zutaten

<b>1</b>	Bio-Zitrone		Salz
<b>4</b>	große Artischocken	<b>1 1/2 kg</b>	dicke Bohnen
<b>500 g</b>	Zuckerschoten	<b>1 kg</b>	grüner Spargel
<b>1 Bund</b>	Frühlingszwiebeln	<b>1 Bund</b>	Petersilie
<b>1/2 Bund</b>	Bohnenkraut	<b>4 EL</b>	Olivensöl
<b>200 ml</b>	trockener Weißwein		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Gläser (à 470 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min  
**Haltbarkeit** Haltbarkeit: ungeöffnet mind. 1 Jahr

## Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und die Schale hauchdünn abreiben, beiseitestellen. Die Zitrone auspressen, den Saft mit 250 ml kaltem Wasser in eine Schüssel geben. Die Artischocken waschen. Die Blätter rundherum knapp am Boden abschneiden und wegwerfen. Die dünnen Blättchen innen herausschneiden, das Heu mit einem Löffel aus dem Boden herausschaben (siehe S. 36). Die Stiele schälen, die Böden achteln und ins Zitronenwasser legen.
2. Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen. Zuckerschoten und grünen Spargel waschen. Spargelstangen putzen, im unteren Drittel dünn schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden, die Spargelköpfe beiseitelegen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Petersilie und Bohnenkraut abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig andünsten. Artischocken abtropfen lassen, trocken tupfen und dazugeben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten. Den Wein dazugießen. 250 ml heißes Wasser, Bohnenkerne und Spargelstücke dazugeben. Die Gemüse ca. 5 Min. dünsten.
4. Den Backofen auf knapp 100° vorheizen, 2 l Wasser aufkochen. Kräuter, Zitronenschale, Zuckerschoten und Spargelspitzen unter das Gemüse heben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse bis 3 cm unter den Rand in die Gläser füllen.
5. Gläser verschließen, auf das hohe Blech des Backofens stellen. Das Blech halb in den Ofen schieben (unten), das Wasser angießen. Blech ganz einschieben, die Ofentür schließen. Das Gemüse ca. 1 Std. einkochen, herausnehmen und abkühlen lassen. Aufgewärmt oder kalt servieren.