

Rezept

## FrISCHE Oliven einlegen (Grundrezept)

Ein Rezept von FrISCHE Oliven einlegen (Grundrezept), am 21.05.2026

### Zutaten

**2 kg** frISCHE grüne, violette oder feste schwarze,  
unbeschädigte Oliven

**140 g** Meersalz

**2 TL** Zitronensäure (aus der Apotheke)

Olivenöl zum Aufgießen

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 GROSSEN 2-LITER-TONTOPF | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min

### Zubereitung

1. Die Oliven waschen und abtropfen lassen. Damit sie schneller ihre Bitterstoffe verlieren, jede Olive mit einem Fleischklopfer leicht anschlagen, sodass sie an einer Seite aufplatzen, oder mit einem Küchenmesser an einer Seite anschneiden bzw. aufschlitzen.

---

2. Ob grün, violett oder schwarz, frISCHE Oliven vom Baum sind entsetzlich bitter und müssen zunächst 8-10 Tage in einem Tontopf, einem Glas oder einer Schüssel mit reichlich Wasser gewässert werden, nicht angeschlagene oder angeschnittene Oliven bis zu 4 Wochen. Das Wasser möglichst oft wechseln, um die Bitterstoffe gut auszuschwemmen.

---

3. Nach dem Wässern die Oliven abtropfen lassen und in einen großen Tontopf oder in ein oder mehrere Gläser füllen. 2 l Wasser mit Salz und Zitronensäure aufkochen und erkalten lassen. Die Lösung über die Oliven gießen, sodass sie bedeckt sind. Zum Beschweren einen kleinen Teller auf die Oliven legen. 2-3 Wochen in der Salzlösung stehen lassen, dann sind sie fertig.