

## Rezept

# Orientalisches Gemüse

Ein Rezept von Orientalisches Gemüse, am 10.06.2026

## Zutaten

- |                                    |                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>60 g</b> grobes Meersalz        | <b>1 TL</b> Zitronensäure (aus der Apotheke)                                                                                                                         |
| <b>1</b> Spitzkohl (ca. 600 g)     | je 150 g Möhren, grüne Tomaten, nicht zu reife helle Weintrauben, lange, dünne Spitzpaprikaschoten, rote Paprikaschoten, junge Strauchbohnen, sehr kleine Cornichons |
| 2-3 frische Peperoncini            | 3-4 Knoblauchzehen                                                                                                                                                   |
| <b>2 TL</b> schwarze Pfefferkörner | <b>200 ml</b> Weißweinessig                                                                                                                                          |
| <b>1 EL</b> Kichererbsen           |                                                                                                                                                                      |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 GROSSE GLÄSER À 1 L INHALT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

- 1,7 l Wasser mit Salz und Zitronensäure aufkochen und erkalten lassen. Inzwischen den Spitzkohl waschen, vierteln und ohne Strunk und harte Blattrippen in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schälen, in dicke Scheiben schneiden. Das übrige Gemüse waschen. Die Stiele von den Tomaten entfernen, nur die größeren Tomaten halbieren oder vierteln. Die Weintrauben abzupfen.
- Rote Paprika halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und vierteln. Bohnen entfädeln und halbieren. Knoblauch schälen.
- Das Gemüse mit den Pfefferkörnern abwechselnd in die vorbereiteten Gläser schichten. Kichererbsen daraufstreuen. Das erhaltete Wasser mit dem Essig verrühren, über das Gemüse gießen.
- Gläser verschließen, 4 Wochen an einem kühlen, dunklen Platz stehen lassen. Dann ist das Gemüse fertig zum Probieren. Nach der Entnahme wieder kühl stellen.