

Rezept

Shur – Eingelegtes Gemüse

Ein Rezept von Shur – Eingelegtes Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

80 g persischer Knoblauch (in Scheiben, getrocknet (orientalischer Lebensmittelladen oder Onlineshop))	400 g Blumenkohl
3 Möhren (200 g)	250 g Weißkohl
1 Bund Petersilie (30 g)	300 g Staudensellerie mit Blättern
5 Stängel Dill	150 g Salatgurke
2 lange rote Chilischoten	3 Stängel Minze
1 gehäufter EL getrockneter Estragon	4 große Knoblauchzehen
90 g Meersalz	3 Msp. gemahlene Kurkuma
	1 gehäufter EL getrocknetes Bohnenkraut
	120 ml Weißweinessig

Außerdem

- 2** Einmachgläser à 1,5 l

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 1,5 kg | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 25 kcal, 1 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die getrockneten Wildknoblauchscheiben in 300 ml heißem Wasser einweichen und zur Seite stellen. Blumenkohl, Weißkohl, Staudensellerie, Möhren und Gurke waschen. Blumenkohl und Weißkohl putzen. Vom Sellerie die Blätter abschneiden und beiseitelegen, die Selleriestangen putzen. Möhren schälen, Gurken putzen. Das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke bzw. Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Petersilie, Minze und Dill waschen, trocken schütteln und verlesen, dann zusammen mit den Sellerieblättern im Ganzen zum Gemüse hinzufügen. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten waschen, Stielansatz entfernen und die Schoten in Ringe schneiden, mit den Knoblauchscheiben zum Gemüse geben.
3. Den eingeweichten Knoblauch abseihen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und von jeder Scheibe den harten Teil (Wurzelansatz) abschneiden. Die Scheiben ebenfalls zum Gemüse geben. Kurkuma, Estragon und Bohnenkraut darüberstreuen.
4. Alles in der Schüssel gut mischen und in die Einmachgläser füllen. 1,5 l Wasser zum Kochen bringen, das Salz darin auflösen, das Salzwasser lauwarm abkühlen lassen, den Essig einrühren und die Lake über das Gemüse gießen. Das Wasser muss über dem Gemüse stehen. Den Deckel zudrehen und das Gemüse kühl und dunkel 2 Wochen ruhen lassen, bevor die ersten Portionen entnommen werden können. Kühl und dunkel aufbewahrt hält sich das Gemüse mehrere Wochen.