

Gemüse einlegen - leicht gemacht

Mo, 28.08.2023 - 15:16

Manchmal fällt die Gemüseernte im eigenen Garten reichlicher aus als benötigt. Da bietet es sich an, einen Teil der Ernte in Essig einzulegen und dadurch länger haltbar zu machen.

Am besten eignet sich dafür Gemüse mit fester Konsistenz wie Rote Bohne, Kürbis, Karfiol, Fenchel, Zucchini und Karotte. Doch auch Gurken, Paprika und Tomaten können eingelegt werden. Wichtig ist, dass das Gemüse frisch und frei von fauligen oder weichen Stellen ist. Für den Essigsud verwendet man einen hochwertigen Wein-, Apfel- oder Kräuternessig mit 5 bis 7% Essigsäure. Als Gefäße dienen gut schließende Gläser mit Schraubdeckel oder Einweckgläser mit Gummiring (spröde Gummiringe gehören ausgetauscht). Die sauberen Gläser, Deckel und Ringe sterilisiert man entweder in einem großen Kochtopf in kochendem Wasser (zehn Minuten) oder im Backofen (zehn Minuten bei 140°C), anschließend lässt man sie kopfüber auf einem sauberen Küchentuch auskühlen.

Nun wird das Gemüse gründlich gewaschen, bei Bedarf geschält oder geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten. In manchen Rezepten wird das Gemüse roh verwendet, in anderen vor dem Einlegen blanchiert. Die rohen bzw. blanchierten Gemüsestücke schichtet man so in die Gläser, dass diese zu etwa zwei Dritteln gefüllt sind. Je nach Geschmack kann man Thymian, Rosmarin, Majoran, Dill, Lorbeer, Chilischote, Pfefferkörner, Senfkörner, Ingwer, Zwiebelringe oder Knoblauch, alles in kleinen Mengen, zum Gemüse in die Gläser geben. Als nächstes erhitzt man in einem Kochtopf den Essig mit Wasser im Verhältnis 1:1 bis 1:2, fügt pro Liter Flüssigkeit je einen Esslöffel Salz ohne Jodzusatz und einen Esslöffel Zucker oder Honig hinzu und lässt diesen Sud kurz aufkochen, bevor man ihn kochend heiß über das Gemüse in den Gläsern gießt. Das Einlegegut muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein, bis zum Rand des Glases sollten noch zwei Zentimeter frei bleiben. Die Glasränder werden gereinigt, dann werden die Gläser gut verschlossen und an einem kühlen und dunklen Ort gelagert. Auf diese Art eingelegtes Gemüse ist rund zwei Monate lang haltbar, vor dem Verzehr sollte es mindestens zwei Wochen ziehen. Für eine längere Haltbarkeit ist es notwendig, die befüllten, verschlossenen Gläser in einem Einkochtopf, im Backrohr oder im Dampfgarer einzukochen.

„Angebrochene Gläser gehören in den Kühlschrank und bald verbraucht“, empfiehlt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Ein lockerer oder stark nach oben gewölbter Deckel, das Entweichen von Gas beim Öffnen, trübes, verfärbtes oder unangenehm riechendes Einmachgut sind Anzeichen für das Vorhandensein von Mikroorganismen, insbesondere von Clostridium Botulinum, einem gesundheitsgefährdenden Bakterium. Der Inhalt dieser Gläser ist nicht essbar und gehört entsorgt.“