



Eingelegtes Gemüse mit Honig



Leicht



30 Minuten

Seite 1

Zutaten

Für 4 Personen (als Beilage)

Für das Glas Gemüse

750 g grünes Gemüse nach Wunsch (Paprika, Zucchini, Zuckerschoten, Brokkoli)

2 Frühlingszwiebeln

Für den Sud

40 g BIHOPHAR Bio Blüten-Honig

5 Pfefferkörner

1 EL Senfkörner

150 ml Branntweinessig

600 ml Wasser

15 g Salz



Eingelegtes Gemüse mit Honig



Leicht



30 Minuten

Seite 2

Zubereitung

- 1 Die Brokkoli-Röschen vom Strunk abschneiden, mundgerecht zerteilen und 60 Sek. in kochendem Salzwasser blanchieren.
- 2 Die Zuckerschoten von den Spitzen befreien, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und gleichermaßen blanchieren.
- 3 Das Kerngehäuse aus der grünen Paprika entfernen und das Fruchtfleisch mundgerecht portionieren.
- 4 Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- 5 Zucchini und Paprika nur etwa 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren.
- 6 Zuletzt die Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und 10 Sek. im kochenden Wasser erhitzen.
- 7 In einem Topf **BIHOPHAR Bio Blüten-Honig cremig** mit Branntweinessig, Wasser, Salz, den Pfeffer- und Senfkörnern mischen und einmal aufkochen.
- 8 Das abgetropfte Gemüse in ein steriles Einmachglas füllen. Es sollte nur so viel in das Glas gefüllt werden, dass es vom Sud komplett bedeckt ist.
- 9 Den heißen Sud über das Gemüse bis ca. 1 cm unterhalb der Öffnung gießen, das Glas verschließen und auskühlen lassen.
- 10 Das Gemüse hält sich im Kühlschrank ca. 2-3 Wochen.

Tipp: Die Dauer des Blanchierens sollte dem Gemüse angepasst werden. Danach sollte es nicht mehr zu roh, aber noch bissfest mit schöner, grüner Farbe sein. Um die Haltbarkeit zu erhöhen, kann man die befüllten und verschlossenen Gläser für eine Stunde in einem großen Topf mit Wasser einkochen. Das Wasser sollte dabei bis knapp unterhalb des Deckels der Gläser stehen und leicht simmern.