



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Sauer eingelegte Zucchini



Zutaten Für 1 Glas à 350 ml

- 1 mittelgroße Zucchini
- ¼ TL Alnatura Meersalz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 80 ml Alnatura Weißweinessig
- 40 ml Wasser

Zubereitung: 15 Min.

Zucchini salzen

Schraubglas und Deckel auskochen. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Zucchini mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel mit Salz mischen und 10 Min. ziehen lassen.

Knoblauch und Rosmarin vorbereiten

Inzwischen Knoblauch mit einem Messerrücken andrücken und die Schale abziehen. Rosmarinzweig waschen, gründlich trocknen und in der Mitte durchtrennen.

Zucchini einlegen

Essig und Wasser mischen. Die Zucchinistreifen mit Knoblauch und Rosmarin in das sterilisierte Glas füllen, mit der Essig-Wasser-Mischung übergießen und verschließen. Vor dem Verzehr mindestens 1 Woche im Kühlschrank ziehen lassen. Dort hält sich die sauer eingelegte Zucchini circa 2 Monate.