REZEPT FÜR ESSIGGURKEN | SWEETFAMILY

ESSIGGURKEN

Schwierigkeitsgrad: normal

für 4 Gläser à ca. 500 ml | 40 Min. | plus Zeit zum Durchziehen und Abkühlen

ZUTATEN

1 kg	Einlegegurken
400 g	Zwiebeln
50 g	Salz
350 g	SweetFamily Einmachzucker
700 ml	Weißwein- oder Apfelessig
1 EL	Senfkörner
2	Lorbeerblätter
½ TL	schwarze Pfefferkörner
2	Dillblüten nach Belieben
4-5 Stiele	Dill

ZUBEREITUNG

89 Kcal	1 Gramm	20 Gramm	0 Gramm
Pro 100 ml	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

Gurken vorbereiten:

1. Gurken gründlich waschen, Enden abschneiden und Gurken in 0,5-0,9 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Beides in einer großen Schüssel gut mit Salz mischen und zugedeckt über Nacht kühl stellen.

Sud zubereiten:

2. Gurkenmischung auf einem Sieb abgießen und abspülen, gut abtropfen lassen. Einmachzucker, Essig, Senfkörner, Lorbeer, Pfeffer und nach Belieben zerzupfte Dillblüten zum Kochen bringen. 2-3 Minuten köcheln lassen. Gurkenmischung zufügen und zugedeckt einmal aufkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Einmachen:

3. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und zu den Gurken geben. Gurken und Zwiebeln mit einem Schaumlöffel in saubere, heiß ausgespülte Gläser geben. Soviel heißen Sud darüber gießen, dass die Gurken bedeckt sind. Gläser verschließen und abkühlen lassen.

Tipp: Wer keine Einlegegurken bekommt, kann stattdessen auch Bio-Salatgurken verwenden, diese waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.