

# ESSIGGURKEN



## 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



3141

### ZUBEREITUNG

**89**

Kcal

Pro 100 ml

**1**

Gramm

Eiweiß

**20**

Gramm

Kohlenhydrate

**0**

Gramm

Fett

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.

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.

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.

**Gemüse:** Gurke, Zwiebel **Kraut und Gewürz:** Dill