

# Hier und heute



## Essiggurken und Salzgurken selbst einlegen

Jetzt geht's ans Eingemachte, denn Essiggurken und Salzgurken sind Superfood. Wie man sie selbst einlegt, zeigt uns Köchin Julia Floß.

### Rezepte

von Julia Floß

#### Essiggurken selbstgemacht

(für 3 Gläser à 1 Liter)

- 1 kg Einlegegurken
- 1 l Wasser
- 350 ml Tafelessig
- 120 g Zucker (wer's süßer mag, nimmt mehr)
- 25 g Salz
- 1 Zwiebel
- 3 TL gelbe Senfkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 3 kleine Lorbeerblätter
- 3 Zweige Dill

#### Zubereitung

Gurken gründlich waschen und für zwei Stunden in kaltes Wasser legen. In der Zwischenzeit die Einmachgläser mit kochendem Wasser sterilisieren.

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Dill waschen und trocken schütteln. Wasser, Essig, Zucker und Salz aufkochen. In jedes Glas Senf-, Pfefferkörner und Lorbeerblätter geben.

Anschließend die Gurken zusammen mit den Zwiebelscheiben in die Gläser schichten. Den Dill dazwischen stecken und die Gurken mit dem heißen Sud übergießen.

**Wichtig:** Die Gurken müssen vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein, damit sie nicht schlecht werden.

Ein tiefes Backblech oder besser eine Bratpfanne in die unterste Schiene des Backofens schieben. Die Gläser darauf stellen, so dass sie sich nicht berühren und mit Wasser angießen, bis die Gläser mindestens drei Zentimeter im Wasser stehen. Backofen auf 180 Grad stellen. Sobald Bläschen in den Gläsern aufsteigen, Backofen ausmachen und die Gläser noch 30 Minuten stehen lassen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

#### Eingelegte Salzgurken

(für 3 Gläser à 500 ml)

- 1 kg Einlegegurken
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Dillzweige
- optional: 2-3 Scheiben Meerrettich
- 6 Weinblätter
- 1,5 l Wasser
- 2 EL Salz

#### Zubereitung

# Hier und heute



Gurken mit einer Bürste gründlich putzen und einige Male mit einer Nadel einstechen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Gläser mit kochendem Wasser sterilisieren. Gurken, Knoblauch, Dill und Meerrettichscheiben dicht einschichten und mit Weinblättern abdecken.

Das Wasser mit dem Salz aufkochen und etwas abkühlen lassen. Dann über die Gurken gießen. Die Salzlake sollte die Gurken mindestens zwei Zentimeter bedecken. Anschließend die Gurken mit einem Glasgewicht beschweren, damit sie nicht aufschwimmen und immer luftdicht abgedeckt sind.

Gläser verschließen, zwei Tage bei Raumtemperatur stehen lassen und dann an einem kühleren Ort (z.B. Keller) weiter reifen lassen. Nach fünf Tagen kann man sie dann bereits probieren. Man kann die Gurken, aber auch deutlich länger fermentieren lassen. Dadurch verändern sich Geschmack und Konsistenz.