

## Eingelegte Zucchini in Kräutermarinade



### ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini in einer Schüssel mit Salz vermischen und für ca. 2-3 Stunden einlegen.

Die Zucchini abtropfen lassen, die Streifen aufwickeln und übereinander in sterilisierte Gläser stapeln.

Zucker, Apfelessig, Senfkörner, rosa Pfefferkörner, Knoblauchzehe, Kräuter und Chilischote in einen Topf geben und mit 180 g Wasser auffüllen und zum Kochen bringen.

Den kochenden Sud nun in die mit Zucchini gefüllten Gläser geben, sofort verschliessen und auf den Kopf stellen. Durch das dadurch erzeugte Vakuum halten sich die Zucchini im dunklen Raum bis zu 3 Monaten.

### ANMERKUNG

Für den Zucker können Ahornsirup, Agavensirup, Honig oder Kokosblütenzucker verwendet werden.

### ZUTATEN

Ergibt 1 Glas à 500 ml

<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1 Bund</b>	Gemischte Kräuter
<b>300 g</b>	Zucchini
<b>300 g</b>	Apfelessig
<b>100 g</b>	Zucker
<b>½ TL</b>	Salz
<b>1 TL</b>	Rosa Pfeffer
<b>1 TL</b>	Senfkörner
<b>½</b>	Chilischote

### Arbeitszeit:

Ca. 1 Stunde

### Ruhezeit:

2-3 Stunden

### Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk