

# In Honig marinierte Gemüsesticks



## Zutaten

Für 4 Portionen  
als Beilage

50 g Karotten, in  
längliche Stifte  
geschnitten  
50 g grüne  
Staudenselleriestangen,  
ca. 5 cm lang  
50 g Blumenkohlröschen  
50 g Romanesco-Röschen  
50 g rote und gelbe  
Paprika, in längliche  
Stifte geschnitten  
50 g Spargel, in Scheiben  
geschnitten  
300 ml Weissweinessig  
300 ml Weißwein  
200 g Blütenhonig  
100 ml Olivenöl  
2 rote Zwiebeln, in  
Scheiben geschnitten  
2 Lorbeerblätter  
1 EL Salz

## Zubereitung

Bringen Sie das Gemüse jeweils separat in kochendem Salzwasser zum Kochen. Achten Sie darauf, dass das Gemüse seine Farbe behält und noch knackig von der Konsistenz her ist. Es empfiehlt sich für den Erhalt der Farbe das Gemüse nach dem Kochen direkt unter fließendem kaltem Wasser abzuschrecken.

Für die Marinade den Essig, den Wein, das Öl, den Honig, die Lorbeerblätter und das Salz in einem Kochtopf vermengen. Lassen Sie alles einmal aufkochen und geben Sie dann die roten Zwiebeln hinzu und lassen Sie die Mischung kurz köcheln. Im Anschluss abkühlen lassen.

Weichen Sie das blanchierte Gemüse in der zuvor zubereiteten Marinade ein und lassen Sie es über Nacht im Kühlschrank marinieren. Am nächsten Tag ist das Gemüse bereit für den Verzehr. In einem luftdichten Behälter hält es sich etwa eine Woche, in sterilisierten Gläsern 2-3 Monate.