



Süsssaure Zucchini

Lactosefrei Glutenfrei Vegetarisch

30 min. Vor- und Zubereiten + 720 min. Ziehen lassen

Nährwerte pro 100 g **76 kcal, Kh 14 g, E 1 g**

Zutaten für 4 Personen

1

- 1 kg **Zucchini**
- 3 dl **Kräuteressig**
- 3 dl **Weisswein**
- 1 **Lorbeerblatt**
- 2 **Nelken**

2

- 300 g **Rohzucker**
- 1 TL gelbe **Senfkörner**

3

Und so wird's gemacht

Zucchini entkernen, in Stücke schneiden und mit dem Essig, Wein, Lorbeerblatt und Nelken in eine weite Pfanne geben, zugedeckt ca. 12 Std. ziehen lassen.

Zucker und Senfkörner begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Zucchini ca. 10 Min. knapp weich köcheln, entstandenen Schaum gelegentlich abschöpfen. Lorbeerblatt und Nelken entfernen.

Zucchini in saubere, vorgewärmte Gläser füllen. Kochflüssigkeit aufkochen, siedend heiss bis knapp unter den Rand dazugießen, Gläser sofort verschliessen. Zum Auskühlen auf eine isolierende Unterlage stellen.

Hinweise

Für 2 Einmachgläser von je ca. 5 dl

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren. Gemüse rasch verwenden.