

Hier und heute



Gemüse einmachen: Zucchini „mediterran“

Karin Goebelsmann zeigt, wie man den Sommer haltbar macht. Sie weckt Zucchini in Schraubgläser ein. Fein mediterran gewürzt – einmal in Öl, einmal in Weinessig.

Die Rezepte

von Karin Goebelsmann

Gegrillte Zucchini „mediterran“ eingelegt

- 500 g kleinere Zucchini
- 500 ml Weinessig
- 500 ml Wasser
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Stängel Thymian (je circa 15cm)
- 3 Stängel Rosmarin (je circa 10 cm)
- 10 g Meersalz
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL brauner Zucker
- Grillpfanne
- Schraubgläser (300-500 ml)

Zubereitung

Die gut gereinigten Schraubgläser bis zum Rand mit kochendem Wasser füllen und die Deckel in kochendes Wasser einlegen. Stehen lassen.

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben beidseitig in der heißen Grillpfanne ohne Öl anbraten, bis sich Muster auf der Zucchinischeibe bilden. Zwischendurch die Scheiben etwas drehen, damit ein Karomuster entsteht.

Den Essig mit dem Wasser und allen Gewürzen in einem Topf aufkochen und etwas köcheln lassen.

Einmachen

Das Wasser vorsichtig aus den Gläsern entfernen und die Zucchinischeiben einschichten. Den Knoblauch und die Gewürze aus dem Sud fischen und auf die Gläser verteilen. Jedes Glas bis fast zum Rand mit dem kochend-heißen Sud aufgießen und sofort die Deckel aufschrauben. Abkühlen lassen. Wenn der Deckel knackt, hat sich ein Vakuum gebildet und die Gläser sind gut verschlossen. Mit Datum beschriften und einige Tage durchziehen lassen. Dann kühl und dunkel aufbewahren. So sind sie einige Monate gut haltbar. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren und bald verzehren. Die Zucchinischeiben sollten nach Anbruch immer vom Sud bedeckt sein.

Zutaten für gegrillte Zucchini „mediterran“ in Öl eingelegt

- 500 g kleine Zucchini
- 2 große Knoblauchzehen
- 2 Stängel Rosmarin, ca. 5 cm
- 2 Stängel Thymian, ca. 5 cm
- 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
- neutrales Öl oder Olivenöl
- Grillpfanne

Hier und heute



- kleinere Schraubgläser

Zubereitung

Die Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem großen, geraden Messer der Länge nach in Streifen von ca. drei Millimetern schneiden.

Die Grillpfanne trocken erhitzen und die Zucchinistreifen beidseitig einige Minuten anbraten, bis sie Grillmuster haben. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und jede Scheibe der Länge nach eng aufrollen.

Abwechselnd mit den Gewürzen in ein Glas schichten.

Dann so viel Öl aufgießen, bis alles komplett bedeckt ist und das etwas darübersteht. Das ist wichtig, um den Inhalt haltbar zu machen.

An einem kühlen, dunklen Ort etwa eine Woche durchziehen lassen. Dann können Sie die mediterrane Leckerei bereits genießen.

Kühl und dunkel gelagert halten die Zucchini sich einige Wochen bis Monate.

Beim Entnehmen jedes Mal darauf achten, dass der Rest im Glas wieder gut mit Öl bedeckt ist. Das angebrochene Glas dann in den Kühlschrank stellen, so halten sie sich noch eine ganze Weile.

Das Öl können Sie anschließend gut für aromatische Salatsaucen verwenden.

Karin Geobelsmanns Spartipp: Sie können gut kostengünstiges, neutrales Öl dafür verwenden (Sonnenblumen- oder Rapsöl). Das schmeckt ebenso.