

## Mixed Pickles classic

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. Für 3 Einmachgläser von je ca. 5 dl

3 **Einmachgläser** vorbereiten (siehe unten)

300 g **Maiskölbchen**  
300 g **Broccoli**, in Röschen  
2 **rote Peperoni**, in Achteln  
**Salzwasser**, siedend

Gemüse portionenweise ca. 2 Min. knapp weich kochen, gut abtropfen, bis ca. 2 cm unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen

6 dl **Wasser**  
4 dl **Weissweinessig**  
50 g **Zucker**  
3 **Knoblauchzehen**  
3 **Lorbeerblätter**

1 Teelöffel **schwarze Pfefferkörner**  
1 Teelöffel **Salz**

zusammen in einer Pfanne aufkochen, siedend heiss bis knapp unter den Rand über das Gemüse giessen. Gläser sofort verschliessen, auf isolierender Unterlage auskühlen. Vakuumprobe siehe rechts

**Haltbarkeit:** kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren, Mixed Pickles rasch konsumieren.

► **Rezept siehe S. 2. Passt auch zu:** Fleisch- und Käsefondues, Gschwelti, Raclette.

**Pro 100 g:** 0 g Fett, 1 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 145 kJ (35 kcal)

### Gläser und Flaschen vorbereiten

Gläser/Flaschen, Deckel und Gummidichtung müssen sauber bzw. möglichst steril sein, damit sich kein Schimmel bilden kann. Gummidichtungen von Einmachgläsern und Flaschen überprüfen, rissige und spröde Dichtungen ersetzen. Gläser/Flaschen und Deckel im Geschirrspüler mit dem heissesten Programm oder von Hand mit heissem Wasser und Spülmittel gründlich reinigen. Gläser/Flaschen nicht abtrocknen. Bei Einmachgläsern die Lasche der Gummiringe so platzieren, dass sie nicht beim Verschlussbügel zu liegen kommt. Gläser und Flaschen sofort füllen und verschliessen.



### Vakuumprobe

Gläser mit Klammerverschluss: Nach dem Auskühlen Klammern entfernen, der Deckel muss fest sitzen (Vakuum). Klammern wieder befestigen. Lässt sich ein Glas leicht öffnen, Inhalt erneut heiss einfüllen wie oben.  
Gläser mit Schraubdeckel: Der Deckel soll sich in der Mitte leicht nach unten wölben und auf Druck nicht nachgeben.  
**Haltbarkeit:** ca. 12 Monate.

# Betty Bossi

## **Mixed-Pickles-Salat**

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Hauptgericht für 2 Personen, Vorspeise für 4

**Salat:** 250 g **Gschwellti** (fest kochende Sorte), in ca. 5 mm dicken Scheiben, 2 Cervelats, halbiert, in ca. 1 cm dicken Scheiben, und 1 Glas **Mixed Pickles classic** (S. 1), Gemüse halbiert, in eine Schüssel geben.

**Sauce:** ½ EL **milden Senf** mit 3 EL **Rapsöl** und 3 EL **Flüssigkeit der Mixed Pickles** in einer kleinen Schüssel verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, mit dem Salat mischen. 1 EL **Schnittlauch**, fein geschnitten, darüberstreuen.

**Dazu passt:** Weissbrot.

**Pro Person:** 45 g Fett, 18 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 2287 kJ (547 kcal)

