

Süsssaure Zucchini

In meinem Garten wachsen Zucchini im Überfluss – können Sie mir einen Einmachtipp geben.

H. S. aus Visp

Hier ein Rezept für süsssaure Zucchini. Diese passen gut auf ein Sommerbuffet, zu Siedfleisch, kaltem Braten, Gschwellti oder Raclette:

Für 2 Gläser von je ca. 5 dl:

1 kg Zucchini, entkernt, in Stücken mit **4 dl Kräuteressig**, **4 dl Weisswein**, **1 Lorbeerblatt** und **2 Nelken** in eine weite Pfanne geben, ca. 12 Std. ziehen lassen. **300 g hellen Honig** (z. B. Blütenhonig) und **1 Teelöffel helle Senfkörner** begeben, alles aufkochen, Hitze reduzieren, Zucchini ca. 15 Min. knapp weich köcheln, Schaum gelegentlich abschöpfen. Lorbeerblatt und Nelken entfernen.

3. 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 auf den Kopf stellen.

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

Pro 100 g: 0 g Fett, 1 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 318 kJ (76 kcal)

