



Eingelegte Rote Rüben — *mit Apfelessig & Kren*

Kräftig-säuerlich nach **Omas Art** (Sud 1:1) · in Scheiben, zum **Einrexen** · Saison Herbst (September–November)

MENGEN · ZUBEREITUNG · EINREXEN

Wenn im Herbst die Roten Rüben aus dem Beet oder Hochbeet kommen, ist bei uns **Einrex-Zeit**. So holst du dir den Garten in die Vorratskammer — und hast den ganzen Winter eine feine, säuerliche Beilage parat. Ganz nach Omas Art: einfach, ehrlich, mit einer Scheibe **Kren** im Glas.

Mengen-Übersicht — wie viel wovon bei welcher Rote-Rüben-Menge

Alles skaliert mit den **Roten Rüben**: Such dir deine Menge (Spalte) — die ganze Spalte ist dein Rezept. (*Praxis-Größen: klein ≈ 350 g · mittel ≈ 500 g · groß ≈ 700 g · ~3 Stück ≈ 1 kg · gemischt ≈ 1,2–1,4 kg.*)

ZUTAT	350 G	500 G	700 G	1 KG	1,2 KG	1,4 KG
Rote Rüben (<i>frisch, gleich groß</i>)	350 g	500 g	700 g	1 kg	1,2 kg	1,4 kg
Wasser	125 ml	175 ml	250 ml	350 ml	420 ml	500 ml
Apfelessig (<i>5 % · 1:1 mit Wasser</i>)	125 ml	175 ml	250 ml	350 ml	420 ml	500 ml
Kristallzucker	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL	$1\frac{1}{2}$ EL	2 EL	$2\frac{1}{2}$ EL	3 EL
Salz (<i>gestr.</i>)	$\frac{1}{3}$ EL	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{2}{3}$ EL	1 EL	$1\frac{1}{4}$ EL	$1\frac{1}{2}$ EL
Kümmel (<i>ganz</i>)	$\frac{1}{3}$ TL	$\frac{1}{2}$ TL	$\frac{2}{3}$ TL	1 TL	$1\frac{1}{4}$ TL	$1\frac{1}{2}$ TL
Pfefferkörner	$\frac{1}{3}$ TL	$\frac{1}{2}$ TL	$\frac{2}{3}$ TL	1 TL	$1\frac{1}{4}$ TL	$1\frac{1}{2}$ TL
Lorbeerblätter	1	1	1	2	2	3
Kren (<i>3–4 mm Scheiben</i>)	~2	~3	~4	~6	~7	~8
Zwiebelringe od. Apfelspalten (<i>opt.</i>)	🧅 Zwiebel = herzhaft-säuerlich · 🍏 Apfel = fruchtig-süßer · 1–2 pro Glas					
→ ergibt ca. (<i>Gläser à 400–500 ml</i>)	~1–2×	~2×	~3×	~4×	~5×	~5–6×

🕒 Arbeitszeit ~40 Min · Kochzeit 35–50 Min · Einrexen 30 Min ab Sprudeln (100 °C) · Ziehzeit **2–4 Wochen**. · 🌶️ **Kren**: 1–2 Scheiben pro Glas (eine unten, eine in der Mitte). · 🍷 **Passt zu**: Schweinsbraten, Geselchtem, kaltem Braten, Käsebrett & Jause — als Salat ein Schuss Kürbiskernöl.

📦 **Was zusätzlich pro Glas rein muss** — feste Gewürze/Einlagen (Lorbeer, Pfefferkörner, Kümmel, Kren, Zwiebel) **einzelns ins Glas** (nicht in den Sud) → genaue Menge je Glasgröße in der **Pro-Glas-Tabelle auf Seite 2** 🙌. Danach den Sud drübergießen, bis bedeckt.



So geht's — *Schritt für Schritt*

- Gläser sterilisieren:** Gläser & Deckel **10 Min in kochendem Wasser** auskochen — oder **10 Min bei 150 °C** ins Backrohr.
- Rüben kochen:** waschen, ungeschält mit Wasser bedecken. **Wurzel & Blattansatz dranlassen** (sonst bluten sie aus). Je nach Größe **35–50 Min bissfest** kochen — fertig, wenn ein Messer ohne großen Widerstand hineingleitet.
- Schälen & hobeln:** abgießen, kurz ausdampfen lassen, mit **Küchenhandschuhen** schälen (die Haut lässt sich abreiben). In gleichmäßige **3–5 mm dicke Scheiben** hobeln oder schneiden.
- Sud kochen:** Wasser, Apfelessig, Zucker, Salz, Kümmel, Pfefferkörner & Lorbeer aufkochen, **5 Min leise köcheln**. Kosten: der Sud soll **etwas saurer & süßer** schmecken als am Ende gewünscht — die Rüben nehmen beides auf.
- Gläser füllen:** die noch heißen Scheiben einschichten, dabei **je 1 Krenscheibe unten & 1 in der Mitte**. Leicht andrücken. Sud nochmals aufkochen und **kochend heiß bis knapp unter den Rand** aufgießen — die Rüben müssen **ganz bedeckt** sein. Gläser leicht aufklopfen (Luftblasen), Rand sauber wischen, verschließen.
- Einrexen:** **30 Min bei 100 °C (ab Sprudeln)** im Einkochtopf — Gläser aufrecht, ~2 cm unter Wasser.
- Abkühlen & ziehen lassen:** vollständig abkühlen, **Vakuum prüfen** (Deckel nach innen gewölbt, knacken nicht). Mit **Datum** beschriften, kühl & dunkel **mind. 2, besser 3–4 Wochen** ziehen lassen.

Pro Glas — feste Gewürze/Einlagen (einzeln ins Glas, nicht in den Sud · je nach Glasgröße)

PRO GLAS	250 ML	350 ML	500 ML	700 ML
Lorbeerblatt	1	1	1	1–2
Pfefferkörner	3–4	~5	~8	~10
Kümmel (<i>ganz</i>)	1 Prise	⅛ TL	¼ TL	⅓ TL
Kren-Scheiben	1	1	2	3
(rote) Zwiebelringe	1	1	2	3

Omis Tipps

Abschmecken: zu spitz? Schuss Apfelsaft od. etwas Zucker. Zu flach? Esslöffelweise Essig nach.

Kren in Scheiben (statt gerieben): milde Note, kein bitter/grauer Sud, herausnehmbar — für scharf frisch am Teller reiben.

Apfelessig: fruchtiger als Weinessig. Neutral wie gekauft? **Weingeistessig (5 %) 1:1**.

Sud zu wenig? Verhältnis **1 Wasser : 1 Apfelessig** nachkochen (+ Zucker & Salz). **Hände rot?** Zitronensaft hilft.

Haltbarkeit

Eingerext, kühl & dunkel **ca. 6 Monate**

Geöffnet, im Kühlschrank **rund 1 Woche**

Glas ohne Vakuum **zuerst essen**

Passt zu: Schweinsbraten, Geselchtem, kaltem Braten, Käsebrett & Jause. Ein Schuss **Kürbiskernöl** rundet den Salat ab.

Einrexen nicht weglassen: Der Sud ist wie beim Referenzrezept (NCHFP Pickled Beets) **kräftig sauer** (1 : 1) — nur so ist Keller-Lagerung sicher. Deshalb immer **30 Min bei 100 °C (ab Sprudeln) einrexen**, Rüben **ganz mit Sud bedeckt** halten, **Vakuum prüfen**. Verderb (gewölbter Deckel, Bläschen, Fehlgeruch, Schimmel) → wegwerfen.