



# Zucchini & Bunt

Süß-sauer eingelegt · mit selbst gemischtem Sud

Zucchini und buntes Mischgemüse — knackig eingelegt, bewusst weniger süß. Der Trick: das Wasser vorher raus (Zucchini) und festes Gemüse kurz blanchieren (Mischgemüse). So bleibt alles bissfest.

## DAS KNACKIG-PROTOKOLL

### Vier Hebel für ein knackiges Glas

Bei beiden Rezepten anwenden — das ist der eigentliche Schlüssel zur Knackigkeit.

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><b>Zucchini entwässern</b><br>In Scheiben, salzen → 2–3 h im Kühlschrank ziehen, dann <b>abspülen</b> & gut abtropfen. Zieht das Wasser raus = knackig statt schwammig. | <b>2</b><br><b>Festes blanchieren</b><br>Karotte, Karfiol, Bohnen 1–2 Min in kochendes Wasser, dann <b>eiskalt abschrecken</b> . Bleibt bissfest, nimmt Sud auf. Paprika & Zwiebel roh. | <b>3</b><br><b>Gerbstoffe + Kalzium</b><br>Junges Kirsch-/Krenblatt ins Glas — Tannine hemmen das Weichmach-Enzym <i>Pektinase</i> . Prise Einlege-Calcium (E509) festigt die Zellwände. | <b>4</b><br><b>Junge, feste Ware</b><br>Kleine feste Zucchini (15–20 cm, wenig Kerne), frisches knackiges Gemüse. Alt/wässrig oder Riesen-Zucchini = wird nie richtig knackig. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wie heiß soll der Sud sein?



Wähle nach Haltbarkeits-Wunsch — alle 3 Wege gehen.

**Kalt** = maximal knackig, 3–6 Mon., nur Kühlschrank. **Lauwarm** = Kompromiss, ~6 Mon., nur Kühlschrank. **Heiß** = längste Lagerung, 6–12 Mon., auch Keller. Deinen Biss sichert dir nicht die Temperatur, sondern das **Knackig-Protokoll oben**.

| AUFGUSS                                                   | WIE KNACKIG? | HÄLT        | WO LAGERN?            |
|-----------------------------------------------------------|--------------|-------------|-----------------------|
| Kalt (gar nicht erhitzt · Essig NIE erhitzen)             | Sehr knackig | 3–6 Monate  | nur Kühlschrank       |
| Lauwarm (~50–60 °C · Zucker/Salz auflösen, dann abkühlen) | Knackig      | ~6 Monate   | nur Kühlschrank       |
| Heiß (~90 °C) <b>EMPFOHLEN</b>                            | Bissfest     | 6–12 Monate | Keller, kühl & dunkel |
| Einkochen (mitgekocht)                                    | Wird weich   | 12+ Monate  | Zimmer/Keller         |

| WEG     | SUD ZUBEREITEN                                                                                                     | NACH DEM VERSCHLIESSEN                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Heiß    | Alles aufkochen, 3–5 Min köcheln, sofort übergießen.                                                               | 5–10 Min <b>kopfüber</b> , dann 24 h aufrecht → Keller. |
| Lauwarm | Wasser + Zucker + Salz auf ~55 °C, vom Herd, <b>Essig kalt zugeben</b> , abkühlen, übergießen.                     | Sofort Kühlschrank, aufrecht.                           |
| Kalt    | Zucker + Salz lauwarm lösen, abkühlen, mit Essig + Gewürzen verrühren. <b>Essig NIE erhitzen</b> — verliert Säure. | Sofort Kühlschrank, aufrecht.                           |

**Sicherheit:** Essig ≥ 5 % · ~1:1 Essig:Wasser (saure Seite) · sterile Gläser · sauberes Besteck. Kalt/lauwarm = nur Kühlschrank (kein Vakuum). Kellerlagerung = heiß aufgießen. Nach Öffnen: 4–6 Wo Kühl. **Sud + Glas** ähnliche Temperatur — nicht heiß in kalt (Bruch), nicht kalt in heiß.



## Zucchini süß-sauer

PRO GLAS À 700 ML · WECK-GRÖSSEN UNTEN  
SKALIERT

### GEMÜSE

|                                 |               |
|---------------------------------|---------------|
| Feste junge Zucchini (15–20 cm) | 400 g         |
| Salz zum Entwässern             | 10 g          |
| Zwiebel klein, in Ringen        | 1 St. · ~50 g |
| Knoblauchzehe                   | 1 St.         |

### SUD

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| Weißwein- oder Apfelessig (≥ 5 %) | 150 ml      |
| Wasser (hart/kalkhaltig)          | 150 ml      |
| Zucker                            | 30 g        |
| Senfkörner gelb                   | 1 TL        |
| Kurkuma (goldene Farbe)           | ¼ TL        |
| Dillsamen (oder frischer Dill)    | ½ TL        |
| Pfefferkörner · Salz              | ¼ TL · ½ TL |

### KNACKIG-KIT

Junges Blatt  
(Wein/Kirsche/Eiche/Johannisbeere) oder  
Kren

1 St. / ~5 g

Einlege-Calcium (optional)

1 Prise

### ANDERE GLASGRÖSSE?

| ZUTAT    | 580 ML | 700 ML | 750 ML |
|----------|--------|--------|--------|
| Zucchini | 330 g  | 400 g  | 430 g  |
| Essig    | 125 ml | 150 ml | 160 ml |
| Wasser   | 125 ml | 150 ml | 160 ml |
| Zucker   | 25 g   | 30 g   | 32 g   |

### SO GEHT'S

1. In ~5 mm Scheiben oder Stäbchen schneiden. Große Kerne raus.
2. Salzen → 2–3 h im Kühlschrank ziehen, dann abspülen & gut abtropfen/trocken tupfen (siehe Wissens-Seite).
3. Mit Zwiebel, Knoblauch, Blatt/Kren (+ Calcium) ins sterile Glas.
4. Sud zubereiten & übergießen — **Zubereitung + Verschließen:** siehe Wissens-Seite („Wie heiß“ + „Nach dem Verschließen“). Glas- und Sud-Temperatur ähnlich.
5. Durchziehen: 1–2 Wochen.

💡 **Entwässern +** 🌿 **Baumblatt/Kren** sind der Schlüssel: Salz zieht das Wasser raus, Tannine im Blatt bremsen das „Weichmach-Enzym“ Pektinase → Zucchini bleiben knackig statt schwammig. **Kurkuma** gibt die goldene Farbe.  
**Haltbarkeit:** kalt 3–4 Mo · lauwarm ~6 Mo · heiß 6–12 Mo Keller. Nach Öffnen: 4–6 Wo Kühl.

## Buntes Mischgemüse (Mixed Pickles)

PRO GLAS À 700 ML · FESTES GEMÜSE BLANCHIERT

### GEMÜSE (BUNT GEMISCHT ~400 G)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Karotten             | 120 g |
| Karfiol (Blumenkohl) | 120 g |
| Paprika bunt         | 100 g |
| Zwiebel, in Ringen   | 60 g  |
| Knoblauchzehe        | 1 St. |

### SUD

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| Weißwein- oder Apfelessig (≥ 5 %) | 150 ml      |
| Wasser (hart/kalkhaltig)          | 150 ml      |
| Zucker                            | 25 g        |
| Senfkörner gelb                   | 1 TL        |
| Lorbeerblatt                      | 1 St.       |
| Pfefferkörner · Salz              | ¼ TL · ¼ TL |

### KNACKIG-KIT

Junges Blatt  
(Wein/Kirsche/Eiche/Johannisbeere) oder  
Kren

1 St. / ~5 g

Einlege-Calcium (optional)

1 Prise

### ANDERE GLASGRÖSSE?

| ZUTAT       | 580 ML | 700 ML | 750 ML |
|-------------|--------|--------|--------|
| Gemüse ges. | 330 g  | 400 g  | 430 g  |
| Essig       | 125 ml | 150 ml | 160 ml |
| Wasser      | 125 ml | 150 ml | 160 ml |
| Zucker      | 20 g   | 25 g   | 27 g   |

### SO GEHT'S

1. Karotte & Karfiol in **mundgerechte Stücke**, Paprika in Streifen, Zwiebel in Ringe.
2. **Karotte, Karfiol (Bohnen) 1–2 Min blanchieren**, dann eiskalt abschrecken. **Paprika & Zwiebel roh lassen**.
3. Bunt geschichtet mit Knoblauch, Blatt/Kren (+ Calcium) ins sterile Glas.
4. Sud zubereiten & übergießen — **Zubereitung + Verschließen:** siehe Wissens-Seite. Glas- und Sud-Temperatur ähnlich.
5. Durchziehen: 1–2 Wochen.

🌈 **Blanchieren** macht festes Gemüse bissfest und lässt es den Sud aufnehmen — nicht länger als 2 Min, sonst wird's weich. 🌿 **Baumblatt/Kren** gibt Tannine ab, die das „Weichmach-Enzym“ Pektinase hemmen. Bunt schichten sieht im Glas am schönsten aus. **Haltbarkeit:** kalt 3–4 Mo · lauwarm ~6 Mo · heiß 6–12 Mo Keller. Nach Öffnen: 4–6 Wo Kühl.



Batch: je 5 Gläser à 700 ml — Zucchini + Buntes Mischgemüse. Rezepte **pro Glas** — × Anzahl skalieren.

AT Omis Regional-Tipp: PICKFEIN Essig 5 % aus Wels — naturvergoren. (freie Empfehlung)

## Gemüse & Frisches

- ☐ Feste junge Zucchini 2 kg  
15–20 cm, glatt, wenig Kerne · für 5 Gläser × 400 g
- ☐ Karotten 600 g  
Mischgemüse · 5 × 120 g
- ☐ Karfiol (Blumenkohl) ~600 g  
Mischgemüse · 1 kleiner Kopf
- ☐ Paprika bunt 500 g  
Mischgemüse · 5 × 100 g
- ☐ Zwiebeln klein 8 St.  
1 pro Zucchini-Glas + fürs Mischgemüse
- ☐ Knoblauchzehen 10 St.  
1 pro Glas × 10 Gläser

## Sud & Gewürze

- ☐ Weißwein- oder Apfelessig (≥ 5 %) ~1,6 L  
für beide Rezepte · z. B. PICKFEIN Wels · Kotányi · Spar Natur\*pur · nicht Balsamico
- ☐ Zucker ~300 g
- ☐ Salz (Einlege- oder Steinsalz) ~90 g  
Zucchini entwässern + beide Sude
- ☐ Senfkörner gelb 3–4 EL
- ☐ Kurkuma 1½ TL  
gibt der Zucchini die goldene Farbe
- ☐ Dillsamen oder frischer Dill 3 TL / 1 Bund  
Zucchini
- ☐ Lorbeerblätter 5 St.
- ☐ Pfefferkörner 1 EL

## Knackig-Kit (das Entscheidende)

- ☐ Junges Blatt 10 St. / ~50 g  
(Wein/Kirsche/Eiche/Schwarze Johannisbeere) oder Kren-Stück  
1 pro Glas × 10 Gläser · frisch & jung — Tannine hemmen Pektinase
- ☐ Einlege-Calcium (E509) 1 Pkg.  
Apotheke oder Braumarkt · optional
- ☐ Hartes/kalkhaltiges Wasser ~1,5 L  
meist Leitung — kein Kauf nötig
- ☐ Große Schüssel (Zucchini entwässern) 1 St.  
salzen, 2–3 h im Kühlschrank

## Gläser & Werkzeug

- ☐ Einweckgläser à 700 ml 10 St.  
für beide Rezepte · auch 580 oder 750 ml möglich, Mengen siehe Rezept-Tabelle
- ☐ Topf zum Blanchieren 1 St.  
Mischgemüse · + Schüssel mit Eiswasser zum Abschrecken
- ☐ Trichter mit weiter Öffnung 1 St.  
für heißen Sud, optional
- ☐ Sauberes Geschirrtuch 1 St.  
Rand vor Verschluss abwischen