

**Mutters leckere Einkoch-Idee:**

**Zucchini süß-sauer**

**(eingekocht)**

**Zutaten für 3kg Zucchini** (größere, geschält u. ausgehöhlt, kleinere ungeschält u. ganz)

- 1 Flasche Kräuteressig
- 500g Zwiebeln (rot oder weiß)
- alternativ Lauchzwiebeln ca. 5 Bd.
- ca. 300g rote/gelbe Paprika
- 1 Pckg Senfkörner
- 2 EL Salz
- 4 TL Selleriesalz (Vorsicht, Allergen)
- 4 TL Kurkumapulver
- 4 Tassen Zucker (400g)

**Zubereitung:**

Alle Gemüse mundgerecht zerkleinern, mit den anderen Zutaten vermischen und über Nacht stehen lassen. In Gläser füllen, sodass der Sud die Zucchini bedeckt und gut verschließen. Bei 90°C 10-15 Minuten in Twist-Off oder Einweckgläsern im Einkocher erhitzen und danach langsam abkühlen lassen.

**Verwendung:**

- Ideal als Zusatz für den bunten Salat
- als leckere Vorspeise
- zum Butterbrot
- als Schonkost

Viel Spaß beim Einwecken und Genießen  
wünscht

*Torsten Brunkhorst*