

# Eingelegtes Gemüse

Eingelegtes Gemüse kann zum Apéro oder als Antipasti serviert werden, es eignet sich auch als Belag für Pizzen oder als Füllung für Piadinas. Es schmeckt auch gut zu einer zu Raclette, zu einer Käseplatte, oder zu Trockenfleisch.

## Zutaten

**Gemüse:** Auberginen, Zucchini, Champignons, Peperoni und weitere

**Aromatisierung:** Chilischoten, Kapern, Peperoni, Zwiebeln, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Zitronen, rote und schwarze Pfefferkörner, mediterrane Kräuter wie frischer Thymian und Rosmarin oder getrockneter Oregano und Basilikum.



## Zubereitung

Zuerst werden alle Zutaten vorbereitet. Auberginen und Zucchini längs in Scheiben schneiden.

Ausgereifte Auberginen mit Salz bestreuen und etwas ziehen lassen. Ob dies nötig ist - da scheiden sich die Geister. Früher entzog man mit dem Salz den Auberginen den giftigen Bitterstoff Solanin, heute ist der bittere Geschmack aber weitgehend



"weggezüchtet". In voll ausgereiften Auberginen hat es kein Solanin mehr. Das Salz entzieht Wasser - dies optimiert die Textur der Auberginen. Vor dem Anbraten wischt man Salz und Flüssigkeit mit einem Haushaltstuch weg. Die Auberginen- und Zucchettischnitten in der Grillpfanne anbraten, damit es braune Streifen gibt. Auf eine Platte legen und sofort wenig weissen Balsamico-Essig aufspritzen - beispielsweise Orangenessig.

Peperoni zum Einlegen halbieren und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen grillieren, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Nachdem das Gemüse in einem verschlossenen Tiefkühlbeutel abgekühlt hat, lässt sich die Haut leicht abziehen.

Zitronen, Zwiebeln und Knoblauch schneide ich grob, Peperoni und Chilischoten klein. In der Bratpfanne andünsten.

Getrocknete Tomaten klein schneiden. Frische Kräuter und Pfefferkörner nicht hacken, kleine Zweige wirken dekorativ. Zusätzlich getrocknete Kräuter verwenden.

Eingesalzene, trockene Kapern verwenden, nicht in Essig eingelegte. Sie haben einen viel intensiveren Geschmack.  
Vor dem Befüllen der Gläser werden sie im Steamer oder in siedendem Wasser 10 Minuten lang sterilisiert. Alle Zutaten für den südländischen Geschmack in kleinen Schälchen auf einem Tablett angerichtet, um beim Einlegen nach Lust und Laune lustvoll auswählen zu können.



Das Einlegen von Gemüse ist eine kreative Arbeit - denn man kann die Zutaten nach dem eigenen Gusto zusammenstellen. Schicht für Schicht das Gemüse in ein Glas legen. Dazwischen Beilagen zum Aromatisieren einfüllen und darauf achten, dass es auch farblich ein schönes Bild gibt. Sobald eine Schicht eingelegt ist, mit Olivenöl aufgießen, bis das Glas voll und alle Zutaten von Olivenöl bedeckt. Im Öl dürfen keine Luftblasen bleiben.  
Den Glasrand reinigen und das Glas luftdicht verschliessen. Mindestens drei Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Das Gemüse ist im geschlossenen Glas im Kühlschrank bis zu mindestens drei Wochen haltbar.

### **Eingelegte Oliven**

Oliven lassen sich auf dieselbe Weise einlegen. Man kauft Oliven in unterschiedlichen Farben und Größen. Eingelegte Oliven sind wunderbar zum Apéro und eignen sich auch als Mitbringsel.



[Zum Blogbeitrag](#)