

grüner Spargel eingemacht	Zeit: ~ 20 min
	vegan laktosefrei glutenfrei

Zutaten:

500	g	frischer grüner Spargel
500	ml	Weißweinessig
1,25	l	Wasser
1	TI	Salz
1	Prise	Zucker (oder 1 TI Honig)
		Kräuter und Gewürze (nach Vorliebe z.B: Lorbeer, Thymian, Rosmarin und Pfefferkörner)

Vorbereitung:

- Einmachgläser 5 min in kochendes Wasser legen
- Spargel waschen, die holzigen Enden abbrechen und schälen. Ein Video zur Verarbeitung gibt's hier: <https://www.youtube.com/watch?v=7wLatRCqsBM>

Herstellung:

- In jedes vorbereitete Einmachglas Kräuter und Gewürze verteilen (pro Glas 1 TI Pfefferkörner, je 1 Zweig Thymian und Rosmarin, eine Knoblauchzehe und ein Lorbeerblatt)
- Essig, Wasser, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Die Spargel in den Gläsern mit dem Sud übergießen. (Sud reicht für etwa 4 große Einmachgläser)
- Im vorgeheizten Backofen bei 150° Grad auf der unteren Schiene ein passendes ofenfestes Behältnis mit 2 cm Wasser gefüllt stellen. Die Gläser 90 Minuten darin einwecken. Danach noch ca. 30 Minuten auskühlen lassen.

Alternativen:

- Möhren, Rote Beete, Zwiebel, Rüben und was einem sonst noch so einfällt.

Reste:

- Wenn Kräuter und/oder Knoblauch übrig sind können diese z.B. gehackt in Eiswürfelbehältern verteilt werden und mit Öl übergossen (z.B. Olivenöl) eingefroren werden. Die Kräuterwürfel eignen sich super um z.B. im Winter wenn es keine frischen Kräuter gibt (zumindest keine aus Deutschland oder wenn nur aus beheizten Gewächshäusern) zu gebratenem Gemüse, Fleisch, Kartoffeln, für Salatdressing und vielem mehr.
- Übrig gebliebener Essigsud, kann eingefroren und wiederverwendet werden!

[Das Bild dazu gibt's hier](#)