

Gemüse-Antipasti

(für 3 Einmachgläser à 0,3 l)

Sie haben einfach zu viel Gemüse im Kühlschrank? Dann ab in die Pfanne damit, in Öl einlegen, einkochen und bis zu einem Jahr leckere Antipasti genießen.



Rezept von Sarah Schocke

Zutaten:

- 3 Zucchini
- 3 Paprika
- Salz
- Olivenöl

Zubereitung:

- Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Anschließend in einer Grillpfanne mit 1 EL Öl scharf anbraten. 2 Prisen Salz dazugeben.
- Gebratenes Gemüse auf die 3 Gläser verteilen. Bis zum Rand mit Olivenöl auffüllen, sodass das Einlegegut vollständig bedeckt ist. Vor dem Verschließen das Glas leicht auf den Tisch klopfen, um restlichen Sauerstoff entweichen zu lassen.

- Glas schließen und anschließend im Kühlschrank lagern.

Profitipp: Zusätzliches Einkochen der gefüllten Antipasti-Gläser verlängert die Haltbarkeit bis zu einem Jahr. Hierfür die Gläser in Küchenhandtücher wickeln und für 30 Minuten in kochendes Wasser stellen.