

# Eingelegtes Gemüse

Für langanhaltenden Genuss wird frisches Bio-Gemüse in feinem Kräuteressig und Meersalz eingelegt.

**Zutaten**
4 Portionen

1 kg Gemüse nach Wahl, z.B. Karotten, rote Beete, Mairüben, Rotkohl
Kräuter, frisch z.B. Thymian oder Dill
2 EL Senfkörner
1 l Wasser
30 g Byodo Meersalz
1 EL Byoodo Kräuteressig

**Zubereitung**

Das Gemüse schälen und in längliche Stücke oder Scheiben schneiden. In sterilisierte Einmach- oder Schraubgläser schichten. Frische Kräuter und Senfkörner nach Belieben zugeben.

Wasser zusammen mit Salz und Essig in einem Topf aufkochen lassen, anschließend abkühlen lassen.

Die Lake über das Gemüse gießen bis es vollständig von der Flüssigkeit bedeckt ist. Gegebenenfalls das Gemüse mit einem speziellen Fermentier-Gewicht oder einem kleinen Glasschälchen beschweren, so dass es nicht aufschwimmen kann. Das Gemüse muss immer unter dem Lakespiegel sein.

Das Glas verschließen und dunkel im Keller oder Vorratsschrank lagern. Die Höhe der Lake zwischendurch kontrollieren und bei Bedarf etwas nachfüllen, so dass das Gemüse stets davon

bedeckt ist. Zubereitete Lake kann im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Das Gemüse sollten Sie vor Verzehr mindestens eine Woche einlegen.

**Unser Tipp:** Dieses Grundrezept schmeckt auch herrlich mit weiteren Essig-Klassikern von Byodo, wie zum Beispiel Rotwein-, Weißwein- und Apfelessig.