

Spargel-Pickles

Zutaten:

10 Stangen weißen Spargel in ca. 3cm schräge Stücke schneiden

Sud:

2 Tassen Wasser

2/3 Tasse Reissessig

2 TL Salz

1-2 TL Agavendicksaft

4-5 Zitronenscheiben

2 Lorbeerblätter

Alle Zutaten für den Sud (bis auf den Reissessig) aufkochen, die Spargelstücke dazu geben und auf kleiner Flamme ca. 6-7 Minuten mitkochen. Der Spargel sollte noch knackig sein. Den Topf vom Herd nehmen, einen Moment abkühlen lassen und dann den Reissessig dazu geben.

Alles in eine Schüssel abfüllen und mit einem sauberen Küchentuch abdecken. Über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen (ca. 12 Stunden).

Am nächsten Tag Einmachgläser und Deckel in heißem Wasser auskochen und kopfüber auf ein sauberes Küchentuch zum trocknen stellen (am besten mit der Grillzange aus dem Wasser fischen, Vorsicht heiß).

Nun Spargel mit Sud in die Gläser füllen, dabei muss der Spargel vom Sud völlig bedeckt sein. Sehr nützlich sind hier sogenannte Beschwerungssteine. Nun den Deckel lose auf die Gläser legen und in den Kühlschrank stellen. Nach ca. 1-2 Wochen sind die Pickles fertig und das Glas kann zugeschraubt werden. Pickles zu den Mahlzeiten genießen. Empfohlen werden maximal 1 TL pro Mahlzeit.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

