

# Kraut Gemüse Salat



[B](#)

Rezept und Bilder von Silvia Grilnberger -Nießl

Zutaten und Zubereitung

1 Karfiol ( Blumenkohl)

1 Krautkopf, mittel

800-1000g Einlegegurken, etwas größere

1300g Paprika bunt gemischt

1000g Karotten, schälen

500g grüne, unreife Paradeiser ( Tomaten)

8 große Zwiebel, schälen, halbieren

85-100g Salz unjodiert

2 – 2,5l Einlege Aufguss ( Gurkenaufguss)

3 Eßl. Zucker

Pro Glas: 4 Pfefferkörner, Senfkörner nach Geschmack

Karotten, Gurken habe ich mit der Kenny mit dem Schnitzler und dicker Scheibe geschnitten. (ratz fatz, alles in 2 Minuten)



Paprika entkernen, halbieren und in dünnere Ringe schneiden, Zwiebel ebenfalls.

Paradeiser in dünne Scheiben schneiden.

Karfiol in kleine Röschen teilen, ggf, etwas kleiner schneiden.

Kraut habe ich in passende Stücke geteilt und ebenfalls mit dem Schnitzler gehobelt.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, bzw. evtl. 2 Schüsseln verwenden.



Salz darüber streuen und mit sauberen Händen vermengen.

2-3 Stunden stehen lassen.

Danach die entstandene Flüssigkeit abgießen, Gemüse in saubere Gläser füllen, etwas andrücken, nicht zu fest.



In jedes Glas, Pfefferkörner und Senfkörner geben.  
Einlege Aufguss mit Zucker aufkochen, heiss über das Gemüse giessen, evtl. mit einem schmalen Löffelstiel seitlich am Glasrand reinstechen, damit die Luftblasen raus sind.  
Beim Befüllen, oben 3 cm Platz lassen.  
Glasränder säubern, Deckel zuvor für 5 Min. in 80° heißes Wasser legen, nass aufschrauben.  
30 Min. bei 100° einkochen.