



Unser Rezept der Woche Nr. 5/2026:

„Pink Pickles“ Plant-Points: 2

Reich an Antioxidantien und Präbiotika-gegen freie Radikale und gut für den Darm

Zutaten (für 8 Portionen)

5 rote Zwiebeln (ca. 440 g)
1 Bund Radieschen
1 EL Salz
250 ml Apfelessig
3 EL Ahornsirup
Desinfizierte Einmachgläser

Zubereitung

1. Die Zwiebeln abziehen u. in feine Ringe schneiden.
2. In eine Schüssel geben, mit dem Salz mischen u. mind. 30 Min. ziehen lassen.
3. Danach in ein Sieb geben und abspülen.
4. Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.
5. Abwechselnd mit den Zwiebeln in passende Einmachgläser schichten, den Rand freilassen.
6. Den Apfelessig mit 250 ml Wasser und dem Ahornsirup aufkochen und dann über das Gemüse gießen
7. Die Gläser fest verschließen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Dann in den Kühlschrank stellen. So halten sich die Pickles 3 Wochen.

👉 Tipp: Lieber mehrere kleine Gläser füllen als ein Großes....ideal auch als Mitbringsel

→ Sehr lecker z.B. im Salat, auf einem Brot mit Frischkäse und knackige Variante auf Burger

Guten



Appetit