

Süß-saure eingekochte Bohnen

Klassisch eingeweckte grüne Bohnen in einem würzig-süß-sauren Sud – perfekt als Beilage oder Snack.

Zutaten (4 Portionen)

Menge	Zutat
1000 g	Grüne Bohnen (geputzt)
300 ml	Weißweinessig (5% Säure)
300 ml	Wasser
80 g	Zucker
15 g	Salz
1 TL	Senfkörner
1 TL	Pfefferkörner
2 Stk.	Lorbeerblätter
2 Stk.	Knoblauchzehen

Zubereitung

1. **Bohnen vorbereiten** – Waschen, Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke brechen (ca. 4–5 cm).
2. **Blanchieren** – 5 Minuten in kochendem Salzwasser, dann sofort in Eiswasser abschrecken. Das erhält die schöne grüne Farbe.
3. **Sud aufkochen** – Weißweinessig, Wasser, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen, bis sich alles vollständig aufgelöst hat. Senfkörner, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und leicht angedrückte Knoblauchzehen dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
4. **Gläser befüllen** – Saubere, heiß ausgespülte Gläser mit den Bohnen befüllen. Den heißen Sud durch ein Sieb darübergießen – mindestens 2 cm Rand zum Deckel lassen.
5. **Einkochen** – Gläser verschließen und im Einkochtopf bei 100°C für 90 Minuten einkochen. Alternativ im Schnellkochtopf ca. 25 Minuten bei vollem Druck – das ist die sicherere Methode bei Bohnen.
6. **Abkühlen & prüfen** – Gläser herausnehmen und vollständig abkühlen lassen. Der Deckel muss sich nach innen wölben (Vakuum). Wölbt er sich nach oben → wegwerfen!

Hinweise & Variationen

- Ein Stück frischer Ingwer oder eine Chili im Sud macht sich super.
- Wer es milder mag, nimmt Apfelessig statt Weißweinessig.
- Das Verhältnis Essig:Wasser kann auf 1:1 angepasst werden – mehr Essig = mehr Zug.
- Kühl und dunkel bis zu **1 Jahr** haltbar.
- Der Essig hilft beim Geschmack, ersetzt aber **nicht** das Einkochen – Botulismus ist auch bei Essigsud ein Thema wenn der pH-Wert nicht niedrig genug ist!

Revision #2

Created 2026-07-20 06:18:04 UTC by dakazanak

Updated 2026-07-20 06:20:19 UTC by dakazanak