

## Salat - Gemüse

Kategorien: Aufbau, Einmachen

Zutaten für: 2 X 500ml-Glas

200	Gramm	Moehren
200	Gramm	Blumenkohl
200	Gramm	Gruene Paprikaschoten
100	Gramm	Shii-Take-Pilze
200	Gramm	Mangobohnensprossen
1	Essl.	Salz
2		Chilischoten
2		Knoblauchzehen
1	Essl.	Zucker
2	Essl.	Sojasprossen
1	Essl.	Senfkoerner
5	Essl.	Essig-Essenz; 25%
3/4	Ltr.	Wasser
1/2	Ltr.	Gemuesesud

### Anleitung:

Moehren waschen, in etwa drei Zentimeter lange Streifen schneiden.  
Blumenkohl waschen und die Roeschen zerpfleucken. Paprikaschoten abwaschen, in schmale Streifen schneiden. Pilze putzen und halbieren, Mangobohnensprossen abspuelen.

Das Wasser mit Salz aufkochen und das Gemuese darin nacheinander zwei bis vier Minuten garen. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

Den Gemuesesud mit den Gewuerzen aufkochen, Essig-Essenz zugeben. Gemuese in zwei Einmachglaeser verteilen und den heissen Wuerzsud daruebergiessen.

Glaeser verschliessen und abkuehlen lassen.