

REZEPT

Veggie Pickles – eingelegte Radieschen und Rettich



Bildunterschrift: Veggie Pickles – eingelegte Radieschen und Rettich

Dateiname:
Pressefoto_Yakult_Rezeptbroschuere_Veggie Pickels (1,1 MB)

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.

Zubereitungszeit:

15 Minuten,

Ziehzeit mind. 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad:

Einfach

Kategorien:

vegan, glutenfrei

Meal Prep, Office-Lunchtime, Grillabend, Mitbringsel

Nährwerte:

Pro 100 g: ca. 30 kcal

0,6 g Eiweiß / 0,2 g Fett / 5 g Kohlenhydrate

Für 3 Gläser à 500 ml:

- 1 Bund Radieschen
- 1 Rettich (ca. 500 g)
- 400 ml Weißweinessig
- 3 EL Zucker
- ½ TL Kümmel
- 1 TL Senfkörner
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Pfefferkörner
- ½ TL Salz
- 400 ml Wasser

Außerdem:

- 3 ausgekochte (sterile) Einmachgläser à 500 ml

ZUBEREITUNG

1. Die Radieschen putzen, waschen und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Den Rettich putzen, waschen, schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden oder hobeln. Beides miteinander mischen und in Einmachgläser bis zum Rand einschichten.
2. Den Essig mit Zucker, Gewürzen und 400 ml Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Heiß über die Radieschen-Rettich-Mischung gießen. Die Pickles vollständig mit dem Sud bedecken und möglichst luftdicht verschließen. Mindestens 1 Stunde, am besten über Nacht, ziehen lassen.
3. Die Pickles sind ungeöffnet ca. 2 – 3 Monate haltbar, geöffnet im Kühlschrank ca. 1 Woche.
4. Geeignete Lebensmittel: Gemüse, vor allem Blumenkohl, Möhren, Paprika, Gurken, Kohl, Zwiebeln, Pilze. Auch bei den Gewürzen lässt sich gut experimentieren, wie z. B. mit Ingwer, Vanille, Zimt, Nelken, Kardamom, Piment oder Chili.

TIPP von Christina Wiedemann:

Saures hält länger! Fast jedes Obst und Gemüse lässt sich einlegen. Das Haltbarmachen durch Essig, Salz und Zucker konserviert dabei nicht nur, sondern sorgt auch für den besonderen Geschmack.

Diese und viele weitere kreative Rezept-Ideen entwickelt von Christina Wiedemann finden Sie in der Yakult-Broschüre „Bunte Rezepte zum Wohlfühlen“. Sie kann unter <https://bit.ly/3bqy5rk> als kostenlose Printausgabe angefordert werden. Journalist*innen können die digitale Broschüre unter pr@yakult.de anfordern.

Der folgende QR-Code führt direkt auf die Bestellseite der Printausgabe:



Über Yakult

Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota forschte Anfang des letzten Jahrhunderts an der japanischen Universität Kyoto über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. Im Jahr 1930 gelang es ihm, ein Milchsäurebakterium mit einzigartigen Eigenschaften zu selektieren und zu kultivieren: *L. casei* Shirota. Das Besondere an diesen Shirota Bakterien ist, dass sie lebend den Darm erreichen, da sie besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren sind.



Dr. Minoru Shirota gründete sowohl das Unternehmen Yakult als auch ein eigenes Forschungsinstitut, das Yakult Central Institute in Tokio. Bis heute erforschen dort Wissenschaftler*innen den Stamm *L. casei* Shirota und die Darmmikrobiota. Im Jahr 2005 wurde das erste europäische Yakult-Forschungsinstitut im belgischen Gent eröffnet.

Weitere Informationen unter: www.yakult.de.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel. 089 23 23 63 46, krumpoch@kommunikationpur.com

oder

Yakult Deutschland GmbH, Astrid Heißler, Forumstraße 2, 41468 Neuss, Tel. 02131 34 16 24, pr@yakult.de.

Sie finden uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).