



## Gemüserelish

1 kg frisches Gemüse  
(Karotten, Zucchini, Aubergine,  
Zwiebeln, Staudensellerie etc.)

2 Knoblauchzehen

200 g brauner Zucker

250 ml Apfelessig

Chili

1 TL Senfkörner

1/2 TL Koriandersamen

Meersalz

Schale einer halben Zitrone

- 1** Gemüse waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Knoblauch und Chili klein schneiden.
- 2** Senfkörner, Koriandersamen und Meersalz in einem Mörser zerstoßen.
- 3** Alle Zutaten in einem Topf bei schwacher Hitze zum kochen bringen und etwa 40 min. unter gelegentlichen Umrühren garen. Am Ende nochmal mit Salz abschmecken.
- 4** Das heiße Relish in sterile Twistoff-Gläser füllen, fest verschließen, auf den Deckel stellen und unter einem Handtuch langsam abkühlen lassen.