

Courgette in zoetzuur

Dit recept moet al bij diverse tuinliefhebbers bekend zijn en het is de moeite waard om te proberen.

Ingrediënten:

Courgettes	1kg
Uien groot (rood of wit)	2
Zout	3 eetlepels`*
Azijn (natuur)	0,5 liter
Kristalsuiker	300gram **
Mosterdzaad (heel)	3 theelepels
Kurkuma (geelwortel)	2 theelepels
Dille	1 theelepel
Laurierblad	1 a 2 per pot
Jeneverbes	2-5 jeneverbessen per pot

Bereidingswijze

Was de courgettes en snijd het kontje en de kroon eraf. Snijd de courgettes in de lengte door en verwijder de zaadlijsten. Snijd nu de courgette-stukken in blokjes van ongeveer 1,5 a 2,5 cm. Maak de uien schoon en snijd deze in dunne ringen. Meng de courgette-stukjes met de uien samen in een grote kom en strooi het zout erover. Hussel de kom met inhoud goed en laat dit mengsel nu enkele uren rusten. (2 tot 3 uur)

Na deze rusttijd de courgettes met de ui overstorten in een vergiet. Spoel het courgette ui mengsel royaal af met koud water en laat het goed uitlekken.

Breng nu in een grote pan de azijn, suiker, mosterdzaad, kurkuma en dillezaad aan de kook. Voeg nu de groenten toe en breng het mengsel opnieuw aan de kook en laat het 5 minuten doorkoken.

Zorg dat je enkele glazen potten gereed hebt staan met goede afsluitdeksels.

Ontsmet deze glazen potten en deksels in een mengsel van heet water met soda of steriliseer de potten in de stoomoven.

Leg nu onder in elke pot 1 a 2 blaadjes laurier en 2 tot 5 jeneverbessen. Schep hierna de potten vol met gloeiend hete groenten en vul de potten verder af tot net onder de rand met het hete kookvocht. Schroef nu meteen de schroefdeksels erop en zet de potten ondersteboven neer en laat ze 5 tot 10minuten zo afkoelen.

Draai de potten na deze tijd weer om en laat ze verder rustig afkoelen. Als het goed is dan klikken de deksels vacuüm in deze tijd.

De courgettes in het zuur zijn na een week of 3 op smaak. Doordat de courgettes in een zoet-zuur milieu zitten en vacuüm zijn opgesloten kun je ze lang bewaren.

Bovenstaande is voldoende voor ca 2 liter hoeveelheid dus 4 of 5 halve liter potten kun je hiermee vullen.

Deze zoetzure courgettes zijn lekker op een boterham met kaas of worst maar ook lekker als garnering bij macaroni, spaghetti of al dan niet oosterse gerechten met rijst

*Het lijkt een hele hoop zout maar dit heb je nodig om de courgettes mee te ontvochtigen

** 300 gram suiker is veel maar dit moet je even avonturen of te wel even afsmaken terwijl je de suiker aan het mengsel toevoegt.

Zelf gebruiken we 100gram minder.

