

  
Herbaria

Eingelegte Antipasti mit „Tutto mio!“

Vegan



*Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger*  
**Eingelegte Antipasti: Champignons, Artischocken, Chilis**

Zutaten für ca. 4 Gläser  
 mit 500 ml:



(Zeit: 50 Minuten / Weckzeit: mind. 3 Wochen)

**Für die Pilze:** 500 g Champignons, 300 ml Balsamico bianco, 2 EL „Tutto mio!“, 2 TL „Sizilianisches Steinsalz“, 1 EL Rohrohrzucker, 3 EL Olivenöl

**Für die Artischocken:** 2 Artischocken (ca. 500 g), 300 ml Kräuteressig, 2 EL „Tutto mio!“, 2 TL „Sizilianisches Steinsalz“, 1 EL Rohrohrzucker, 3 EL Olivenöl

**Für die Chilis:** 500 g rote Chilischoten oder scharfe Kirschpaprika, 300 ml Kräuteressig, 2 EL „Tutto mio!“, 100 g Rohrohrzucker, 2 TL „Sizilianisches Steinsalz“

**Champignons putzen**, große Pilze halbieren. Balsamico mit „Tutto mio!“, Salz und Zucker aufkochen. Die Pilze dazu geben, vier Min. sprudelnd kochen. Pilze mit einem Sieblöffel aus dem Sud heben, auf einem Blech auskühlen lassen. Olivenöl in die Garflüssigkeit geben, kurz aufkochen, ebenfalls abkühlen lassen. Die Pilze in ein steriles Einmachglas geben und mit dem Sud übergießen, verschließen.

**Artischocken putzen**, dafür die oberen drei Fünftel der Blätter abschneiden, zähe äußere Blätter nach unten abdrehen. Die Stiele auf 10 cm kürzen und schälen. Artischocken halbieren, mit einem Teelöffel das „Heu“ aus dem Blütenboden kratzen. Die Hälften jeweils in 4 Spalten schneiden, in gut gesalzenem Wasser bissfest kochen. Kräuteressig, „Tutto mio!“, Salz, Zucker und Olivenöl aufkochen. Die Artischocken in den Sud geben, 3 Minuten fertig köcheln. Artischockenspalten aus dem Topf heben und auf einem Blech abkühlen lassen. In ein steriles Glas schichten, mit dem Würzsud aufgießen, verschließen.

**Chilischoten** der Länge nach halbieren und entkernen. In reichlich kochendem Wasser drei Minuten garen, anschließend in eiskaltem Wasser abschrecken. Kräuteressig, „Tutto mio!“, Zucker und Salz aufkochen. Die Chilis in ein sterilisiertes Schraubdeckelglas geben, mit dem kochend heißen Sud übergießen, sofort verschließen und abkühlen lassen.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter [www.bio-feinschmecker.de](http://www.bio-feinschmecker.de)  
**Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau**

