

# Rezeptvorschläge

## Und so wird's gemacht:

Reinigen Sie bitte vor jeder Anwendung das Bügelglas und alle Utensilien mit heißem Wasser.  
(Bitte kein Spülmittel verwenden).

Füllen Sie das gewünschte Gemüse in das Bügelglas und verschließen Sie dieses. Nun wird der Silikonstopfen in das Loch des Glasdeckels fest eingedrückt. Anschließend füllen Sie Wasser in den Gärspond, bis zur unteren Markierung, und verschließen diesen mit dem dazugehörigen Deckel.

Der Gärspond wird nun vorsichtig in den Silikonstopfen gesteckt. Bitte achten Sie stets darauf, dass der Gärspond und der Silikonstopfen fest ineinander gesteckt sind, damit keine Luft ins Bügelglas kommt (das Gemüse könnte bei Eindringen von Luft verderben).

## Sauerkraut

**Ergibt ca. 1,5 Liter**

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Zutaten:**

**1 mittleren Kohlkopf ( ca. 2 Kg) in dünne Streifen schneiden**

**2 Karotten raspeln oder in dünne Scheiben schneiden**

**2 flache EL Speisesalz**

Rühren Sie die Mischung (ungefähr zehn Minuten lang), damit sich Saft (Lake) bilden kann.

Schichten Sie jetzt das Gemüse dicht in ein geeignetes Gefäß, z. B. unsere Bügelgläser (2 Liter Glas).

Lassen Sie 2-3 cm Freiraum zwischen Kraut und Deckel.

Das Sauerkraut sollte mindestens 21 Tage im Glas bleiben.

**Guten Appetit!**

## Tomaten Salsa

**Ergibt ca. 0,75 Liter**

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Zutaten:**

**6-8 Tomaten in Würfel schneiden (Tomaten vorher gründlich waschen)**

**2 Chilischoten in Streifen schneiden**

**Saft aus einer halben Zitrone**

**1,5 TL Speisesalz**

Rühren Sie die Mischung kurz durch und füllen Sie die Tomaten in das Bügelglas ( 750 ml Bügelglas ).

Lassen Sie 2-3 cm Freiraum zwischen Tomaten und Deckel.

Die Tomaten sollten mindestens 14 Tage im Glas bleiben.

**Guten Appetit!**

## Buntes Gemüse

**Ergibt ca. 1,5 Liter**

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Zutaten:**

**2 Tomaten in Würfel schneiden (Tomaten vorher gründlich waschen)**

**5-6 Paprika ( rot, gelb, grün) (Paprika in Würfel schneiden)**

**2 Karotten ( in Streifen schneiden )**

**2 Zwiebeln ( in Würfel schneiden)**

**1 flacher EL Speisesalz**

Rühren Sie die Mischung kurz durch und füllen Sie das Gemüse in das Bügelglas

Lassen Sie 2-3 cm Freiraum zwischen Gemüse und Deckel.

Das Gemüse sollte mindestens 21 Tage im Glas bleiben.

**Guten Appetit!**