

## Bohnensalat im Glas

### Zutatenliste

- 1-1,5 kg grüne Bohnen
- 250 g Zwiebeln
- 2 Liter Salzwasser (Wasser mit ca. 30-40 g Salz)
- 6 dl Weissweinessig (6%)
- 8 dl Kochwasser
- 180 g Zucker
- 30 g Salz
- Pfeffer
- Senfkörner
- Bohnenkraut Zweiglein frisch

### Was wir auch brauchen

- Schüssel, Messer
- Pfanne, Sieb, Schüssel um die Bohnen kalt abzuschrecken
- 8-9 Weckgläser à 375 ml inkl. Gummiringe und Klammern

### Vorgehen

1. Gläser vorbereiten, im Backofen für 10 Minuten bei 100°C sterilisieren, herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Je 1 Espressolöffel Senfkörner, etwas schwarzer Pfeffer und 1 Zweig Bohnenkraut auf die Gläser verteilen.
2. Bohnen waschen, rüsten, Ansatz und Spitze abknipsen, ev. mit dem Ansatz zähe Fäden abziehen (Bohnen fädeln). Bei den meisten frischen Bohnen sind allerdings keine zähen Fäden vorhanden, die später beim Essen stören.  
Bohnen in ca. 4-5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, in Halbringe schneiden.  
Bohnen und Zwiebeln für 15 Minuten im Salzwasser weich kochen, herausnehmen, sofort im kalten Wasser abschrecken. Auf die Gläser verteilen.
3. Sud zubereiten: Essig, Kochwasser, Salz und Zucker aufkochen, bis eine Daumenbreite unter den Glasrand über die Bohnen verteilen. Gläser rasch mit Gummi und 2 Klammern verschliessen.
4. Bei 100°C für 30 Minuten im Steamer oder im Wasserbad einkochen.  
Anschliessend abkühlen lassen, Klammern nach 24 Stunden entfernen, Gläser anschreiben, kühl und dunkel aufbewahren, sie sind ca. 1 Jahr haltbar.

### Verwendung und Varianten

Der Bohnensalat kann als solcher verwendet werden, allenfalls mit einer anderen Salatsauce mischen. Passt hervorragend auf einen Salatteller

Es können auch andere Gemüse so als Salat eingekocht werden, z.B. Gurkenscheiben, Zucchinischeiben, oder auch anderes Gemüse.