

## Bohnensalat einkochen - im Schnellkochtopf

1 kg geputzte Bohnen

ca. 1,5 l Wasser, Salz

Sud:

700 ml Bohnenkochwasser

150 ml einfachen Tafelessig

25 g Salz (Vorzugsweise jodfreies verwenden, Jod könnte die Zwiebeln verfärben, was aber nur ein optisches Manko wäre.)

100 g feine gewürfelte Zwiebel

75 g Zucker



Als Erstes die Bohnen in dem Salzwasser abkochen, bis sie noch bissfest sind. ACHTUNG: Jetzt auf keinen Fall das Wasser wegkippen, sondern erst 750 ml davon abmessen, nachdem die Bohnen rausgefischt wurden.

Man liest immer wieder, die Gläser und Deckel müssten sterilisiert werden. Blödsinn! Sauber und fettfrei müssen sie sein. Das Sterilisieren passiert doch sowieso gleich inklusive des Inhalts.

Also die Bohnenstücke in die Gläser füllen, dann darauf die Zwiebelwürfel verteilen. Nun den Sud aus den Zutaten oben im Topf aufkochen, bis Salz und Zucker aufgelöst sind. Diesen dann noch heiß über die Bohnen gießen, darauf achten, dass der Rand der Gläser sauber bleibt und die Gläser sofort mit den Twistoffdeckeln verschließen.

Nun unten in den Schnellkochtopf entweder den Dünsteinsatz stellen oder ein passendes Einkochgitter oder einfach ein Tuch. Aber auf keinen Fall die Gläser direkt auf den Topfboden stellen. Jetzt die Gläser hineinstellen. Es ist übrigens kein Problem, dass sie sich berühren. Falls nötig und die Topfhöhe ausreicht, kann noch eine zweite Schicht Gläser darauf gestellt werden. Hauptsache, der Deckel passt noch drauf. Dann die vorgeschriebene Mindestmenge (Siehe Gebrauchsanweisung des Topfes) Wasser einfüllen. Da der Gläserinhalt heiß ist, muss auch das Wasser heiß sein, sonst könnten die Gläser platzen. Deckel verschließen und den Topf langsam hochkochen bis das Ventil schließt. Bitte nicht volle Pulle, wie oft zu hören ist. Dann könnten die Böden der Gläser abgesprengt werden. Jetzt 7 Minuten bei Stufe 1 einkochen.

**Um Himmels Willen auf gar keinen Fall den Schnellkochtopf jetzt unter Wasser runterkühlen der abdampfen.** Man muss bedenken der Druck entweicht dann nur aus dem Topf aber nicht aus den Gläsern. Durch den plötzlichen Druckabfall beim schnellen Öffnen könnten die Gläser regelrecht explodieren. Brüllheißen Einkochsud mit Bohnen und Scherben will ganz garantiert niemand im Gesicht haben. Deshalb den Topf nach Ende der Einkochzeit einfach von der Heizquelle nehmen und von alleine abkühlen lassen, bis sich das Ventil von alleine öffnet.

Dann können die Gläser vorsichtig entnommen werden und auf ein Tablett oder Tuch gestellt werden. Der Temperaturunterschied zur Unterlage soll einfach nicht zu groß sein.

Nachdem die Gläser abgekühlt sind, prüfen, ob alle Deckel Vakuum gezogen haben. Deckel, die nicht nach innen gewölbt sind, sind nicht dicht. Diese einfach in den Kühlschrank stellen und zeitnah verbrauchen. Die anderen noch mit Inhalt und Jahr versehen. Und kühl, lichtgeschützt und trocken lagern.

Zum Servieren noch 3 El Öl und frisch gemahlene Pfeffer untermischen. Das vermerkt man am besten auch auf dem Etikett, denn man vergisst es garantiert nach einiger Zeit. Ich spreche aus Erfahrung.