

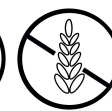
Bärlauch Kapern



Vorbereitung
20 Minuten



Vegan



Gluten
frei



Laktose
frei



Frühlings
Rezept

Menge je nach deiner Ernte anpassen

100g Bärlauch-Knospen Bärlauch-Knospen waschen und auf einem Blech trocknen lassen.

Einmachgläser Einmachgläser inkl. Deckel heiss auskochen.
Danach die Knospen in Einmachgläser füllen.

2.5dl Kräuteressig Essig mit Zucker, Salz, Senf- und Pfeffer-Körner aufkochen, bis der
30g Zucker Zucker aufgelöst ist.

Je 2EL Senfkörner und
Rosapfeffer

Heisse Essigbrühe in die Gläser füllen.
Gläser sofort verschliessen.

Die Gläser 2-3 Wochen im Kühlschrank lagern. Danach kannst du die
Bärlauch Kapern geniessen.

Du kannst diese einsetzen wie normale Kappern. Ich genieesse sie gern
auch zum „Pfehlwurzel-Lachs“
(siehe Rezept August)

Die Bärlauch-Knospen darfst du mit ruhigem Gewissen ernten. Der
Bärlauch vermehrt sich auch ohne das versamen der Blüten. Achte aber
darauf, dass du nur die geschlossenen Knospen erntest.

