



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Bärlauchknospen – Der Kapernersatz vor Deiner Haustür

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 40 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 200 kcal

Zutaten

150 g gewaschene, trockene, frische Bärlauchknospen

100 g Apfelessig

100 g Wasser

10 g Salz

40 g Waldhonig

30 g Palmzucker

1 Stück(e) Chilischote

1 Stück(e) Piment

10 Stück(e) schwarze Pfefferkörner

0.5 Teelöffel Ajowansamen

0.5 Teelöffel Senfsamen

Etwas Fenchelsamen

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Bärlauchknospen zusammen in einen Topf geben und aufkochen lassen.
2. Sud probieren, ggf. noch etwas abschmecken.
3. Die Bärlauchknospen begeben und ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich rühren.
4. Jetzt die Knospen in sterilisierte Gläser geben, mit dem Sud so übergießen, dass sie bedeckt sind und mit einem sauberen Deckel verschließen.
5. Die Gläser mindestens 15 Minuten auf den Deckel stellen, abkühlen und im Kühlschrank zwei Wochen ziehen lassen. Wenn du alles richtig gemacht und sauber gearbeitet hast, sollten sich Deine Gläser im

Kühlschrank bei 2 °C sicher ein Jahr halten.

Hinweise

1. Wer die Gläser nicht kühlen möchte, kann die Knospen auch mit dem kalten Sud bedecken und anschließend mit Deckel sterilisieren. Ganz Mutige können das ganze auch nur mit dem Sud bedecken und zwei Wochen ziehen lassen. Ich gehe hier gerne auf Nummer sicher.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)



Das sind die mühevoll handverlesenen Schätzchen

Variationen

Du kannst selbstverständlich den Essig, den Zucker oder die Gewürze variieren. Außerdem kannst Du auf die gleiche Art und Weise wie die Bärlauchknospen auch zum Beispiel Karotten oder Gurken einlegen.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Nachkochen. Schreib mir doch, wie es Dir gefallen hat und wie Dir die Bärlauchknospen schmecken!

Gesunde Gewürze und Zutaten, über die wir bereits geschrieben haben:

- Olivenöl
- Apfelessig
- Honig
- [Kollagen](#)
- Knoblauch
- Ingwer
- Kurkuma