



Bärlauchessig

Kochutensilien

- Einmachglas

Zutaten

- 15 Bärlauchblätter
- 1,5 l Weißweinessig
- 2 EL Honig

Zubereitung

1. Den Honig in einem Glas mit etwas heißem Wasser auflösen.
2. Den aufgelösten Honig mit dem Weißweinessig auffüllen und die Mischung vollständig abkühlen lassen.
3. Die gewaschenen Bärlauchblätter in das Glas geben und das Glas luftdicht verschließen.
4. Ca. 2–3 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort stehen lassen und das Glas täglich einmal schütteln.
5. Wenn der Essig den Geschmack vollständig aus den Blättern gezogen hat, werden sie grau – dann können sie herausgenommen werden.
6. Den fertigen Bärlauchessig durch einen feinen Filter in saubere Flaschen abfüllen.

Frischen Bärlauch aus dem Wald immer in mindestens zwei Durchgängen gründlich waschen und anschließend schleudern. Im ersten Waschgang empfehle ich, einen Esslöffel Natron ins Wasser zu geben und den Bärlauch mindestens 15 Minuten darin einweichen zu lassen. Das Natron löst Schmutz effektiver und hilft dabei, mögliche Fuchsbandwurm-Eier zu entfernen. Wer Bärlauch im eigenen Garten anbaut, kann sich diesen Schritt sparen.