

Rezept

Bärlauchkapern

Ein Rezept von Bärlauchkapern, am 28.06.2026

Zutaten

100 g kleine, geschlossene Bärlauch Knospen	200 ml Weißweinessig
Salz	2 leicht gehäufte EL Zucker
1 TL Korianderkörner	1 TL gelbe Senfkörner

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt ca. 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: ca. 6 Monate

Zubereitung

1. Die Bärlauchknospen waschen und die Stängel abschneiden. Die Knospen auf zwei oder drei Gläser verteilen - mehrere kleine Gläser sind empfehlenswert, da meist eher kleinere Mengen entnommen werden.

2. Den Essig mit 100 ml Wasser, 2 gestr. TL Salz, dem Zucker, den Koriander- und den Senfkörnern in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Sud randvoll in die Gläser füllen und diese sofort mit den Deckeln verschließen (die Kapern steigen auf).

3. Die Bärlauchkapern mindestens 1 Woche ziehen lassen und anschließend im Kühlschrank lagern. Dort halten sie ca. 6 Monate.