

Rezept

# Blütenknospenkapern

Ein Rezept von Blütenknospenkapern, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>120 g</b> geschlossene Blütenknospen (z. B. Löwenzahn, Kapuzinerkresse, Gänseblümchen)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>100 ml</b> Weißwein	<b>100 ml</b> Weißweinessig
<b>2</b> Lorbeerblätter	<b>1 TL</b> Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 1 Schraubglas (ca. 300 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

## Zubereitung

1. Blütenknospen verlesen, waschen und trocken tupfen. Knoblauch samt Schale mit einem Messer andrücken.

---

2. Essig, Wein und 100 ml Wasser in einen Topf geben, mit Knoblauch, Salz und Lorbeerblättern einmal aufkochen. Knospen zugeben und ca. 2 Min. mitkochen.

---

3. Gesamten Sud in ein sauberes Glas füllen. Glas fest verschließen, umdrehen und auf dem Deckel auskühlen lassen. Die falschen Kapern mindestens 2-3 Wochen ruhen lassen, dann schmecken sie am besten.