Augenblick Mal! 22

Rezept Süß-saurer Knoblauch

Zutaten:

500g frischer Knoblauch

Ca. 20g Salz

200g Zucker

500ml Essig

Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und die einzelnen Zehen trennen. In eine Schüssel oder ein Glas füllen und mit dem Salz mischen. 24 Stunden ziehen lassen.

Zucker und Essig zugeben und mindestens 10 Tage stehen lassen. Am besten in einem Glas mit Schraubdeckel. (Die Schwefelverbindungen im frischen Knoblauch können mit dem Essig reagieren und die Zehen bläulich oder grünlich verfärben. Das beeinträchtigt den Geschmack nicht.)

Der eingelegte Knoblauch stärkt das Immunsystem und wird traditionell ab Herbstbeginn gegessen. Täglich 1-2 verzehren, einfach so, mit gekochtem Reis oder als Teil eines Gerichtes. Die Essig-Zucker-Marinade eignet sich übrigens auch zum Kochen.