



ORF extra

Bärlauchknospen (Blütenknospen)

Zutaten:

200 g Bärlauch- oder andere Blütenknospen (Löwenzahn, Ringelblume,...)
250 ml milder Weißwein- oder Apfelessig (bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnt)
1 TL Salz
1 EL Honig
1 Lorbeerblatt
1 TL Senfkörner
½ TL Pfefferkörner

Zubereitung:

Die Knospen mit dem Salz vermengen und etwa 3 Stunden ziehen lassen.

Für die Marinade den Essig mit Honig und den Gewürzen aufkochen. Die Knospen in ein sauberes Glas geben und mit der heißen Marinade übergießen.

Sofort verschließen und vor dem Genuss ungefähr 4 Tage ziehen lassen, um das volle Aroma genießen zu können.

Variationen:

Die Knospen können auch als Salat serviert werden. Dafür mengen Sie die Knospen unter gekochten Dinkelreis und marinieren Sie ihn mit Jungzwiebeln sowie Öl.

Probieren Sie die Knospen einmal im Spargelrisotto oder im Rollgerstl.

Tragen Sie die Knospen einfach nur in Butter geschwenkt zu Nudeln (als Beilage) oder mit gekochten Erdäpfeln auf.