

## Geschenke aus der Natur: Apfelessig mit Kapuzinerkresse und Honig



### **Kapuzinerkresse – das grüne Antibiotikum**

In vielen Gärten grünt und blüht die Kapuzinerkresse mit ihren gelb bis rot leuchtenden Blüten.

Die schöne Pflanze ist ein Hingucker und das Beste: Ihre Blüten, Blätter und Samen können roh gegessen werden - zum Beispiel in Salaten.

Gerühmt wird diese als Heilpflanze mit fast magischer, antibiotischer Wirkung. In der Küche bringt sie kräftige, Meerrettich ähnlich Aromen in die Speisen.

Wir haben heute ein altes Rezept für einen besonderen Essig, der mit Kapuzinerkresse und Honig verfeinert

wird. Der Essig verfeinert kräftige Salate wie Kartoffelsalat, rote Bete-Salat, Rettichsalat, Krautsalat oder Wurstsalat.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Apfelessig mit Kapuzinerkresse und Honig**:

### Zutaten

- 0,7 l Apfelessig
- 50 ml (Streuobstapfelsaft)
- 2 Handvoll Kapuzinerkresseblätter (kleine Blätter)
- 10 Kapuzinerkresseblüten
- 1 EL Senfkörner
- 3 EL Honig (z.B. Schwarzwälder Tannenhonig)

### Zubereitung

Die Kapuzinerkresseblätter waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Blätter grob schneiden, mit den Blüten und Senfkörnern in ein (hohes) Glas geben und mit Honig bedecken. Abgedeckt 1 Stunde ziehen lassen, dann mit Essig und Apfelsaft auffüllen und verrühren.

Mit einem Tuch abdecken und mit einem Gummi fixieren. **Anmerkung:** so gelangen keine Essigfliegen in den Ansatz.

Den Ansatz einmal täglich verrühren.

7 Tage ziehen lassen, dann abseihen. Danach den Essig in 1-2 Flaschen abfüllen.

**Tipp:** der Essig verfeinert kräftige Salate wie Kartoffelsalat, rote Betesalat, Rettichsalat, Krautsalat oder Wurstsalat.