

BLÜTEN UND SAMEN

„Kapern“ aus Kapuzinerkressesamen

Weiche, grüne Kapuzinerkressesamen schmecken nach dem Einlegen kräftig und pfeffrig. Sie lassen sich ähnlich wie gewöhnliche Kapern verwenden.

Rezeptautor: Jane Levi · JaneLevi.com



ZEIT

24 Stunden in Salzlake + ein Monat Ziehzeit

ERGIBT

Ein kleines Glas

Methode: Einlegen in Essig nach einer Vorbehandlung in Salzlake

Saison und Zutaten: Grüne, weiche Samen der Großen Kapuzinerkresse

Lagerung: Empfehlung von Fermentarnia: nach dem Aufgießen mit Essig im Kühlschrank aufbewahren, auch vor dem Öffnen.

Zutaten

- ☐ 50 g junge grüne Kapuzinerkressesamen
- ☐ 150 ml Wasser
- ☐ 10 g Salz
- ☐ Bis zu 100 ml Weißweinessig, je nach Glasgröße
- ☐ Pfefferkörner oder Chili sowie Lorbeer, Dill oder Estragon - optionale Gewürze nach Wahl

Zubereitung

1. Grüne Samen auswählen

Weiche, grüne Samen sammeln. Gelbliche oder vertrocknete aussortieren. Waschen.

2. In Salzlake einlegen

10 g Salz in 150 ml Wasser auflösen. Die Samen zugeben, abdecken und 24 Stunden stehen lassen.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



„Kapern“ aus Kapuzinerkressesamen / Fortsetzung

3. Glas füllen

Die Samen abgießen, die Lake wegschütten und die Samen auf einem sauberen Tuch trocknen. Mit den gewählten Gewürzen in ein kleines sterilisiertes Glas geben. Etwa 1 cm Platz unter dem Deckel lassen.

4. Mit Essig aufgießen

Mit Weißweinessig bedecken. Verschließen und nach Empfehlung von Fermentarnia einen Monat im Kühlschrank stehen lassen. Auch nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps

Essig kann Metalldeckel angreifen. Einen ausreichend beschichteten Deckel oder ein Glas mit Glasdeckel und Gummidichtung verwenden.

Hinweise der Fermentarnia

Empfehlung von Fermentarnia: zum Reifen den Kühlschrank wählen. Die Autorin empfiehlt vor dem Öffnen einen kühlen, dunklen Ort und danach den Kühlschrank.

Junge grüne Früchte der essbaren Großen Kapuzinerkresse verwenden, die umgangssprachlich Samen heißen. Trocken es oder gebeiztes Saatgut eignet sich nicht zum Essen.

So schmeckt es am besten

Hacken und zu Kartoffelsalat, Remoulade oder Dressing geben.

Unter der Lupe

Die Chemie des pfeffrigen Geschmacks

Kapuzinerkresse enthält Glucosinolate. Wenn Pflanzengewebe verletzt wird, können diese Verbindungen zu Isothiocyanaten abgebaut werden, die zum pfeffrigen Geschmack beitragen. Die grünen Früchte bringen daher eine eigene Schärfe mit; der Essig liefert die Säure der fertigen eingelegten Früchte.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Seite 2

REZEPT ONLINE