



Marinierter Lauch

FÜR 2 GLÄSER À 5 DL

500 g Lauch
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
Salz
4 dl Weissweinessig
200 g flüssiger Honig
1 EL Senfkörner

Lauch längs halbieren und in Stücke schneiden. Knoblauch in Scheiben, Ingwer in Würfelchen schneiden. Lauch in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln lassen. Herausheben und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen. Essig, Honig, Senfkörner, Ingwer

und Knoblauch aufkochen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Lauch in Gläser füllen. Essig-Honig-Sud dazugießen, Gläser verschliessen. Im Glas auskühlen lassen und servieren.

TIPPS

- Passt zu Raclette.
- Ist im Kühlschrank ca. 4 Wochen haltbar.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Glas ca. 8 g Eiweiss, 1 g Fett,
95 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/450 kcal