

Knoblauch

Juli - März

Der Knoblauch ist eine Lauchart und gehört zur Familie der Narzissengewächse. Zu seinen nächsten Verwandten zählen Bärlauch, Zwiebel und Schnittlauch. Diese ähneln ihm auch im Geschmack.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Ihre gesundheitsfördernde Wirkung hat die Knolle ihren Bestandteilen zu verdanken. Dazu zählen unter anderem zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin A, B und C sowie Kalzium, Magnesium, Kalium und Selen. Außerdem verfügt er über wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die für den Zellstoffwechsel wichtig sind. Diese Stoffe verleihen dem Knoblauch eine antimikrobielle und entzündungshemmende Wirkung, die bei zahlreichen Infektionskrankheiten - wie etwa Erkältungen - hilft bzw. vor ihnen schützt.

Lagerung

Knoblauch sollte immer kühl, dunkel und trocken gelagert werden, am besten zu Zöpfen flechten und kühl und luftig aufhängen, wichtig ist dass er immer genügend Luft bekommt und die Luftfeuchtigkeit nicht zu hoch ist. Man kann Knoblauchzehen auch in Öl einlegen oder zu Paste verarbeiten, dann sind sie monatelang haltbar.

Rezeptvorschläge

Eingelegter Knoblauch mit Pfiff

- 4 Knollen Knoblauch
- 50 ml heller Essig
- 200 ml Sonnenblumen oder Rapsöl
- 1 TL Salz
- 3 Pfefferkörner
- 1 getrocknete rote Chilischote



Zubereitung:

Knoblauchzehen schälen, dunkle Stellen großzügig entfernen. 200 ml Wasser, Essig und Salz in einen Topf geben, Sud aufkochen und die Knoblauchzehen darin 2 – 3 Minuten blanchieren, rausnehmen und gut abtropfen lassen. Chilischote anknicken oder zerbröseln, Zehen in ein Glas schichten, Chili dazu geben und mit Öl auffüllen bis alles gut bedeckt ist.

Vor der Verwendung mindestens 2 Wochen durchziehen lassen. Die Knoblauchzehen sind bis zu einem Jahr haltbar. Man kann den Chili auch weglassen und durch Kräuter ersetzen, z. B. Rosmarin oder Thymian. Das Öl kann man gut für Marinaden verwenden.

Knoblauchpaste

Zutaten:

- 80 g Knoblauchzehen geschält (ca. 1 Knolle)
- 80 ml Pflanzenöl
- 1 TL Salz
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)



Zubereitung:

Geschälten Knoblauch grob zerkleinern, zusammen mit dem Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Passierstab gut pürieren. Öl nach und nach dazugeben und dabei weiter pürieren bis das gesamte Öl mit dem Knoblauch zu einer feinen Paste püriert ist.

In ein sauberes Glas füllen mit Öl vollständig bedecken und verschließen.

Wenn man darauf achtet, dass man die Paste immer nur mit einem sauberen Löffel entnimmt, damit keine Keime ins Glas gelangen, ist sie problemlos mehrere Monate haltbar.

Um die helle Farbe des Knoblauchs zu erhalten, kann man auch einen Teelöffel Zitronensaft zufügen. Man schmeckt das später nicht heraus.