

Aus Resten das Beste: Apfelessig – selber machen



Lebensmittelreste sind wertvoll

...dieser Grundsatz begleitet uns "Schmeck den Süden"-Köche durch den Berufsalltag. Es gilt aus den Lebensmitteln alles wertvolle herauszufiltern. Ein Beispiel dafür ist die Verarbeitung von Obstresten zu Essig. Da braucht es nur etwas Geduld, den Rest erledigt die Natur.

Hier unser Tipp des Tages: Apfelessig - **selber machen!**

Zutaten

- 250 g Bio-Äpfel oder die Reste davon (Schalen und Kerngehäuse)
- 1 El Zucker
- 4 El Apfelsaft
- 1 Liter Einmachgläser oder leere Milchflasche
- Stück Küchenpapier oder Gazetuch
- Gummiband zum Verschließen

Zubereitung

Die Einmachgläser gründlich auswaschen und zur Sicherheit mit kochendem Wasser reinigen.

Die Apfelreste mit Zucker und Apfelsaft in das Einmachglas geben und mit Wasser aufgießen. **Hinweis:** Die Apfelstücke müssen mit Wasser bedeckt sein. Notfalls beschweren.

Mit einem sauberen Tuch (Gaze) abdecken und mit einem Gummi oder einer Schnur fixieren.

Nach ca. 4 Wochen den Rohessig durch ein sauberes Tuch abgießen und wieder in ein steriles Gefäß füllen. Abgedeckt mit einem Tuch für mindestens 6-8 Wochen zu Apfelessig vergären lassen (je länger, desto besser wird der Essig).

Durch ein feines Sieb oder Tuch filtern, in Flaschen füllen und fest verschließen.