

**Kochen**

**Sabrina Dürr**

**Montag, 18.11.2024**

### **Apfelessig selber machen**

#### **Zutaten:**

Schalen und Kerngehäuse von Äpfeln, am besten Bio-Äpfel oder Äpfel von der Streuobstwiese

Optional: 2 EL Zucker pro kg Schalen (um die alkoholische Gärung zu beschleunigen)

2 Einmachgläser, mind. 1-2 l Fassungsvermögen

2 Küchentücher, sauber

#### **Zubereitung:**

1. Gefäß sterilisieren.

2. Apfelschalen und -kerngehäuse in das Gefäß geben, gegebenenfalls Zucker hinzugeben und mit Wasser aufgießen, bis die Apfelreste gut bedeckt sind. Mit dem Tuch abdecken. Hin und wieder umrühren bzw. schwenken. So wird Schimmelbildung vermieden und die Sauerstoffzufuhr erhöht. (Der Schaum, der entsteht, entsteht aufgrund der alkoholischen Gärung und ist erwünscht.)

3. Nach einigen Tagen Geruchstest durchführen. Riecht es intensiv nach Essig (ohne Zucker nach spätestens 14 Tage, mit Zucker früher) die Flüssigkeit durch das Tuch abgießen, in einem zweiten sterilen Gefäß auffangen, mit einem frischen Tuch abdecken und vergären lassen.

4. Nach vier bis sechs Wochen den fertigen Apfelessig durch ein feines Sieb oder Tuch filtern, in Flaschen füllen und fest verschließen.