

Leicht 

Essigwurst mit Kernöl von Herr Bert

Zutaten

Für 4 Portionen:

4 Knacker
1 große Zwiebel
250 ml Apfelessig (mild, naturtrüb)
250 ml kaltes Wasser
3 EL Kürbiskernöl
2–3 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)
1 TL Zucker
4–5 schwarze Pfefferkörner
Salz
Pfeffer
Schnittlauch zum Garnieren

Dauer

20 Minuten Zubereitung
2 Stunden ziehen lassen

Zubereitung

- ① Zuerst die Knacker in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- ② Für die Marinade den Apfelessig mit kaltem Wasser, Zucker, Salz und Pfefferkörnern in einer Schüssel gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- ③ Die Knacker zusammen mit den Zwiebelringen in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Anschließend die Marinade darüber gießen, sodass alles gut bedeckt ist. Die Schüssel abdecken und die Saure Wurst mindestens 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, am besten über Nacht, damit sich die Aromen richtig entfalten können.
- ④ Vor dem Servieren die Saure Wurst aus dem Kühlschrank nehmen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Kernöl großzügig über die Wurst träufeln und mit frischem Schnittlauch bestreuen.