



# KAPUZINERKRESSE-KAPERN

---

Frische grüne Kapuzinerkressesamen

Essig (5% Säure)

Salz

Wasser

Samen mit Wasser abspülen, mit Salz in ein Glas geben und kräftig schütteln.

Im verschlossenen Glas eine Woche im Kühlschrank durchziehen lassen, damit den Samen das Wasser entzogen wird. Nach der Ziehzeit gut abspülen. Die Samen in kleine Gläser aufteilen. Essig kurz aufkochen und über die Samen gießen (Samen sollen bedeckt sein). Nach ca. zwei Wochen sind die „falschen Kapern“ fertig.