

Knoblauch

Allium sativum



Die Wunderzehe nicht nur gegen Blutsauger

Knoblauch enthält neben Vitaminen Spurenelemente und verschiedene Mineralien, darunter Jod und Schwefel. Diese schwefelhaltigen Bestandteile sind für den intensiven, knoblauchtypischen Geschmack und Geruch verantwortlich. Mit Knoblauchzehen werden Fleisch, Fisch und Salate gewürzt. Er wird als Ganzes, gerieben oder als Saft ausgepresst verwendet.

Anbau

Anbau Zwiebeln im Herbst oder im zeitigen Frühjahr stecken

Tiefe Zwiebel mit der Spitze nach oben,
ca. 5 cm tief in den Boden stecken

Standort sonnig, durchlässige nährstoffarme Böden

Abstand in Reihe von 5 cm

Ernte Juli bis August, wenn Blätter zu trocknen beginnen

Tipp

Zum Nachtrocknen bzw. Lagern muss der Knoblauch luftig aufgehängt werden.

Rezept-Tipp:

Knoblauch-Baguette

Zutaten für 4 Personen

4	Knoblauchzehen
250 g	Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Schuss	Zitronensaft
Kräuter nach	Belieben, z.B.
½ Bund	Schnittlauch
2	Baguette oder Stangenweißbrote

Zubereitung

Knoblauch schälen, hacken oder pressen. Zusammen mit den Gewürzen in die nicht zu weiche Butter einrühren. Mit Zitronensaft abschmecken und ggf. die gehackten Kräuter untermischen. Baguette halbieren und mit der Kräuter-Knoblauchbutter bestreichen. Butterreste kühlstellen und ca. 20 Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen.

Brote im Backofen bei 180° oder auf dem Grill backen, bis die Butter zerlaufen und das Baguette knusprig ist. Passend dazu verschiedenes Grillgut und Salate reichen.

Guten Appetit!



Herausgeber: Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG), An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim
Telefon +49 931 9801-0, www.lwg.bayern.de

Gestaltung: Design by Klaus Schinagl und Jochen Tratz

Bildnachweis: © LWG Veitshöchheim und LfL Freising

Druck: flyeralarm, Würzburg

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger, zertifizierter Waldbewirtschaftung.

© LWG Veitshöchheim, Nachdruck und Vervielfältigung auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

