



Confierter Knoblauch

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Knoblauchknolle	4 St.
Olivenöl	300 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Knoblauchzehen schälen. In einen Topf Knoblauch und Olivenöl geben. Das Olivenöl sollte die Knoblauchzehen vollständig bedecken.
2. Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald leichte Bläschen im Öl aufsteigen, Hitze reduzieren und bei niedriger Stufe ca. 30–40 Min. weich garen. Der Knoblauch sollte weich und leicht braun sind.
3. Confierten Knoblauch mit Öl in ein sauberes Glas mit Schraubverschluss geben und verschließen. Bis zum Servieren im Kühlschrank lagern. Confierter Knoblauch schmeckt mit etwas Salz auf Brot, zu deiner Pasta oder zerdrückt in deinen Dipp gerührt.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Knoblauch auch im Ofen garen. Hierfür bei 120 °C Ober-/Unterhitze ca. 60 Min. in den Ofen geben.

Je langsamer der Knoblauch gart, desto mehr Geschmack entwickelt sich. Auch das Öl nimmt den Knoblauchgeschmack an. Verwende es zum Beispiel zum Marinieren von Ofengemüse.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1995 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	193 g