

Bärlauch – Ein wilder Frühlingsbote

Für Bären war diese Pflanze eine erste Nahrung nach dem Winterschlaf. Vielleicht auch für Sie? Auf jeden Fall sorgt der heimische „Wilde Knoblauch“ als Frühlingsbote etwa von März bis Juni für herzhaften und gesunden Genuss. Das Bärlaucharoma ist zwar wesentlich milder als das von Knoblauch – dennoch sollte man Bärlauch vorsichtshalber erst nach einer romantischen Verabredung verspeisen.



Frühlingsrolle – eine kulinarische Gymnastikübung

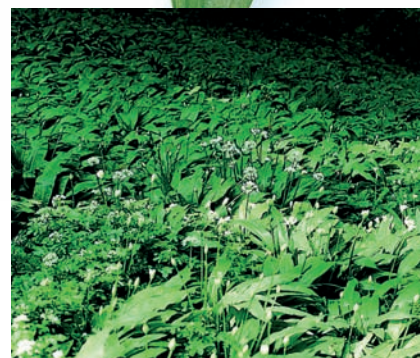
Drei Zwiebeln fein hacken, in Butter andünsten. Fünf Scheiben Schinken und fünf Hand voll zarte Bärlauchblätter in Streifen schneiden, zugeben und dünsten, bis der Bärlauch weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 500 g Tiefkühl-Blätterteig in Rechtecke ausrollen, die Bärlauchmischung gleichmäßig darauf verteilen, zusammenrollen, Enden zusammendrücken und die Rollen mit einem Eigelb bestreichen. Auf ein kalt abgespültes Backblech legen, 15 Minuten stehen lassen. Bei 200 °C 20 Minuten oder nach Backanweisung backen. Noch heiß genießen.



Suppe aus dem Land des Lächelns

Im Suppentopf einige Bärlauchzwiebeln in zerlassener Butter andünsten. Einen großen Bund geschnittener Bärlauchblätter zugeben, mit ½ l Brühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Alles pürieren. 200 ml Sahne unterrühren und etwas einkochen lassen. Salz und Pfeffer dazu und, wenn Sie mögen, geriebenen Käse. Mit zwei hart gekochten und klein gehackten Eiern bestreuen.

Und nun der Clou: Wie die Japaner dies schon seit über 2000 Jahren zelebrieren, können Sie dieses Süppchen mit einigen essbaren Bärlauchblüten dekorieren. Schmeckt übrigens auch kalt sehr fein!



Bärlauchpesto

Pesto, die kalte Soße aus Ligurien, wird im Original natürlich aus frischem Basilikum hergestellt. Doch diese Abwandlung wird Sie begeistern: 100 g frische Bärlauchblätter waschen und trocken tupfen. Zusammen mit 5 grob geschnittenen Bärlauchwurzeln, 20 g Walnusskernen, 150 ml kalt gepresstem Olivenöl und etwas geriebenem Parmesankäse im Mixer zerkleinern und mit Salz abschmecken. Ein bäriges Vergnügen!

Fotos: Ursel Bühring, freigestellter Bärlauch: Kauffelt.



Ursel Bühring
Kaiser-Joseph-
Straße 280
79098 Freiburg

ursel.buehring@heilpflanzenschule.de