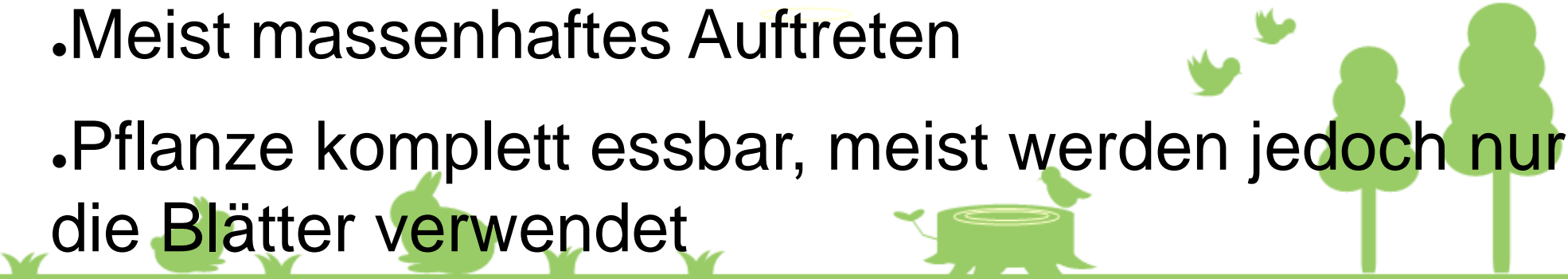
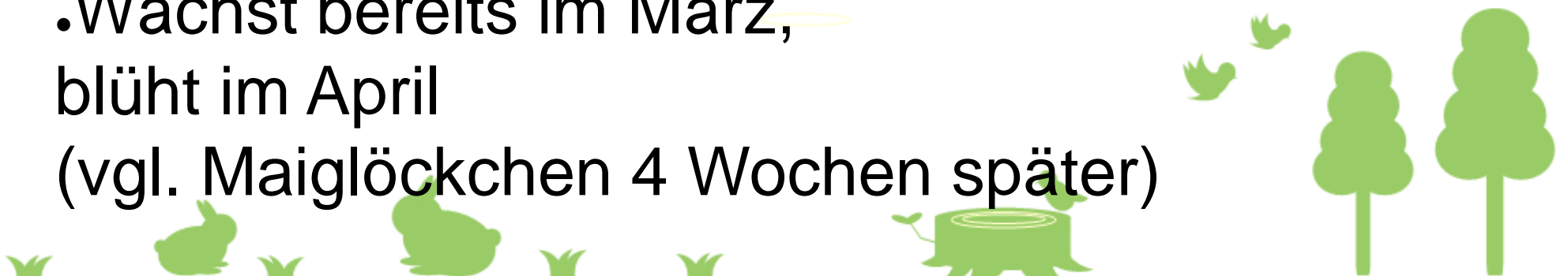


Bärlauch Superfood?

- .In Vergessenheit geratenes Gemüse
Unsere germanischen Vorfahren kannte es schon
 - .Verwandt mit Schnittlauch und Knoblauch
 - .Entwickelt sich derzeit zu einem Hype
 - .Findet man an schattigen, feuchten Standorten
im Wald und im Gemüseladen
 - .Meist massenhaftes Auftreten
 - .Pflanze komplett essbar, meist werden jedoch nur
die Blätter verwendet
 - .Beliebt in der Frühjahrsküche
- 

Bärlauch Unterscheidungsmerkmale

- Dünnere langer Stiel
- Ausgeprägte Mittelrippe
- Typischer Knoblauchgeruch
- Wächst bereits im März,
blüht im April
(vgl. Maiglöckchen 4 Wochen später)



Hinweis zum Pflücken



Bärlauch steht nicht unter Naturschutz

Bärlauch vor der Blüte pflücken

Nur Einzelblätter mit den Stielen pflücken
(kein Abschneiden von ganzen Büscheln)

Nur pflücken bei Auftreten in großflächiger
Ausbreitung

Stiele entfernen vor dem Waschen



Bärlauch gesundheitliche Aspekte



Bärlauch

Saison März–Mai

+ ... liefert viel Vitamin C

+ ... schützt das Herz

+ ... hilft beim Detoxing

+ ... steckt voller Gesund-Stoffe

+ ... fördert die Verdauung

+ ... beruhigt den Bauch

+ ... enthält viel Chlorophyll

+ ... lindert Gelenkschmerzen

Brennwert 19 kcal

Eiweiß 0,9 g

Kohlenhydrate 2,9 g, davon Zucker: 0 g

Fett 0,3 g

Ballaststoffe 2 g

BÄRLAUCH	PRO 100 GRAMM
Kalorien	19
Fett	0,3 g
Eiweiß	0,9 g
Kohlenhydrate	2,9 g
Vitamin C	150 mg
Folsäure	17 µg
Kalium	336 mg
Magnesium	22 mg
Calcium	76 mg
Eisen	2,87 mg



Ostermenue 2021

Bärlauchsuppe

400 ml Gemüse-, Hühner- oder Rinderbrühe (ggf. Würfel)
1 Zwiebel
2 EL Mehl
ca 30g Bärlauch
2 EL Schmand
Salz, Pfeffer

Zwiebel würfeln, glasig dünsten, Mehl hinzufügen und damit eine helle Einbrenne erzeugen. Mit Brühe ablöschen. Den etwas zerkleinerten Bärlauch hinzu fügen, warten bis er zerfällt, dann mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Schmand abschmecken.

Wenn gewünscht, mit frisch gerösteten Brot-Croutons servieren.

Lammrack

1 Lammrücken zersägt im Rückgrad, 7–8 Rippen
1 Knoblauchzehe gewürfelt
1 Rosmarin Zweig
50 ml Rotwein
Salz + Pfeffer

Das Fleisch in einer großen Pfanne von allen Seiten anbraten. Gegen Ende Knoblauch und Rosmarin hinzugeben, kurz mitbraten, dann mit einem kräftigen Schluck Rotwein ablöschen.

Fleisch heraus nehmen und in einen Bräter umsetzen, mit Bratthermometer versehen und in den vorgeheizten Backofen 120°C stellen.

Austretenden Fleischsaft zur Soße hinzufügen.

Fertig bei einer Kerntemperatur von 63–65°C.

Für die Soße

ggf. zum Anbraten des Fleisches zusätzlich eine Zwiebel in Ringe schneiden, mitbraten, dann mit dem Rotwein ablöschen, köcheln lassen bis die Zwiebeln weich sind, Flüssigkeit evtl. mit Mondamin binden.

Bärlauch Gnocchi

1000 g	Kartoffeln, mehlig kochend
100 g	Bärlauch
100 g	Hartweizengrieß
300 g	Mehl
3	Eier
	Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln waschen, mit Wasser bedecken und in ca. 25 Min. gar kochen. Inzwischen Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob zerschneiden. Die Zwiebeln würfeln und in wenig Fett glasig dünsten. Abkühlen lassen. Bärlauch und Zwiebeln in einen hohen Rührbecher füllen, mit dem Ei zusammen Pürieren.

Kartoffeln abgießen, schälen und sofort durch die Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen.

Bärlauchpüree, Mehl und Grieß dazugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles zu einem Teig vermengen.

Den Teig alsbald weiter verarbeiten, da er sonst Feuchtigkeit zieht und matschig wird:

Auf bemehlter Arbeitsfläche den Teig dritteln und die Teile jeweils zu einem daumendicken Strang rollen. Kleine Stücke abschneiden und zwischen bemehlten Händen rollen. Mit einer Gabel Rillen eindrücken.

In einem flachen, breiten Topf Salzwasser zum Sieden bringen und die Gnocchi portionsweise ins Wasser geben und ziehen lassen bis sie oben schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

Vor dem Servieren in einer Pfanne etwas Butter erhitzen, leicht salzen und die Gnocchi darin schwenken.

Achtung: Gnocchi, die nicht zum sofortigen Verzehr gebraucht werden **nicht** abkochen. Roh in Portionen einfrieren.

Ohne vorheriges Auftauen in kochendes Salzwasser geben. Wenn alle oben schwimmen mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in heißer Butter schwenken.

Orangen–Fenchel–Salat

- 1 Fenchelknolle
- 1 Orange
- natives Olivenöl
- Weißer Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer

Orange filetieren:

Stielansatz und auf der Blütenseite die Schale bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Mit dem Messer die restliche Schale rund herum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden

An der Trennwand zwischen den einzelnen Spalten einschneiden und das Fruchtfleisch herauslösen. Den auslaufenden Saft auffangen.

Fenchel halbieren, in dünne Streifen schneiden. Das Fenchelgrün ebenfalls klein schneiden.

Die Zutaten mit dem aufgefangenen Saft, Olivenöl und weißem Balsamico vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bärlauch Pesto

- 100 g Bärlauch
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL natives Olivenöl
- 2 EL frisch geriebener Parmesan oder Pecorino
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Bärlauch ohne Stiele waschen, verlesen, trocken schleudern und in längliche Streifen schneiden.

Die Bärlauch–Streifen in einen hohen Rührbecher füllen. Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan, Salz und Pfeffer dazu fügen. Mit dem Mixer oder Passierstab zu einem feinen Brei mahlen und dabei immer wieder Olivenöl untermischen. i

In kleine Portionsgläser füllen und mit Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank 2 – 3 Monate haltbar.