

## Bärlauch



Bärlaucherntezeit ist im März-April (bis er Blütenknospen treibt), er wächst an feuchten Stellen im Wald an Bächen, kann aber auch im Garten an einem schattigen Ort kultiviert werden.

Achtung: Bärlauch nicht verwechseln mit Maiglöckchen. Wer nicht sicher ist - ein Blatt zwischen den Fingern reiben, wenn es nicht intensiv nach Knoblauch riecht - Finger weg.

Bärlauch kann sehr vielseitig verwendet werden. Zum Beispiel in Dipps, Salatsaucen, Gemüsekuchen, Pizza, Käseküchlein mit Bärlauch, Kräuterbutter, Spätzli, Suppe, Risotto, Kräuterbrot

### Bärlauchbutter

Bärlauch mit dem Wiegemesser feinhacken, leicht salzen, etwas Pfeffer oder Chili, wenig Zitronensaft, sehr feingehackte Peperoni dazugeben und mit schaumig gerührter Butter mischen. In Portionen tiefkühlen.

## Bärlauchpesto

Bärlauch waschen und gut trocknen. Mit dem Wiegemesser feinhacken, salzen, eine handvoll Pinienkerne, wenig Zitronensaft und geriebenen Parmesan dazugeben, mit Olivenöl vermischen, in kleine Gläser abfüllen und mit Olivenöl auffüllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Nach der Entnahme darauf achten, dass das Pesto mit Olivenöl überdeckt ist, evt. nachfüllen. Kann auch tiefgekühlt werden.

## Bärlauchspinat

Bärlauch gut waschen zubereiten wie Spinat.

Wem das zu sehr nach Knoblauch schmeckt nimmt  $\frac{1}{2}$  Spinat und  $\frac{1}{2}$  Bärlauch.

## Bärlauchspätzli

Spätzliteig wie gewohnt zubereiten und eine Handvoll feingehackten Bärlauch dazumischen z.B. 300 g Mehl,  $1\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz, 150 g Quark, 4 Eier, 1 dl Wasser

Tipp: Zum feinhacken mit dem Pürierstab oder Mixer 4-5 Löffel Olivenöl dazugeben