



Thema: Jetzt hat der Bärlauch wieder Saison!

Bärlauch sollte frisch gegessen werden und möglichst nicht lange gekocht werden. Wenn Sie mehr Bärlauch als Zeit haben, machen Sie schnell ein kleines Pesto (Bärlauch ohne Stiel mit Pinienkernen, Cashews oder Nüssen und Olivenöl pürieren und geriebenen Parmesan unterrühren) oder eine Paste (ohne Nuss und Käse). Pesto & Paste hält sich im Kühlschrank mit etwas Öl obendrauf lange und schmeckt zu Pasta, Gemüse, Quarkgerichten, Suppen, Dips, aufs Brot und gebratenem Spargel.

Gemüsepfanne mit Bärlauch-Paste & Nudeln für 2 Personen

1 Bund Bärlauch
nach Gusto Olivenöl, Salz
je 2 Paprika, Zucchini,
Lauchzwiebeln,
Fenchel o.ä.
3 - 4 EL Olivenöl
500 g Spaghetti
1/2 Tasse Gemüsebrühe
1/2 Becher Sahne
nach Gusto Salz, Pfeffer

Bärlauch mit etwas Salz und Olivenöl pürieren (auf 100 g Bärlauch bis zu 50 ml Olivenöl, weniger geht aber auch). Das Gemüse in nicht zu feine Würfel schneiden. Portionsweise in Olivenöl anbraten, nicht durchgaren! Nebenbei die Nudeln nach Packungsanleitung garen. Zum Schluss alles Gemüse wieder in einen Topf geben, Brühe angießen, aufkochen lassen, Sahne zugeben und so lange kochen lassen, bis das Gemüse den richtigen Biss hat. Dann die Nudeln unterheben, ggf. noch mal kurz aufwärmen und zum Schluss mit dem Pesto, ggf. Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: eine Hähnchenkeule aus dem Ofen, Parmesan-Späne oder karamalisierte Cocktailtomaten

Bärlauchspätzle mit gebratenen Austernpilzen und Röstzwiebeln für 4 Personen

100 g Bärlauch
150 g Frischkäse
5 Eier
1 EL Olivenöl
ca. 500 g Mehl
nach Gusto Salz, Muskat
1 EL Olivenöl
400 g Austernpilze
4 - 5 Zwiebeln
Bratöl

Bärlauch-Blätter in Streifen schneiden und mit dem Frischkäse, den Eiern und Öl pürieren und zum Mehl geben, ordentlich Salz dazu geben und etwas Muskatnuss abreiben. Alles zu einem Spätzlesteig verarbeiten, ruhen lassen, pressen oder schaben, aufkochen, abschöpfen, im Ofen warmstellen.

Zwiebel in feine Ringe schneiden und in Bratöl lange und gut anbrutzeln.

Austernpilze putzen und in grobe Streifen schneiden, mit 2 EL Bratöl sehr heiß anbraten, gut rühren und am Ende salzen und pfeffern. Alles zusammen servieren.

Tipp: das Gericht hat Ihnen zu wenig Kalorien? Dann kochen Sie sich doch eine Sauce Hollandaise dazu

Bärlauch-Lasagne für 4 Personen

1 Kohlrabi
300 g Karotten
1 Zwiebel
1 Bund Bärlauch
1 kl. Tasse Brühe
2 EL Butter
1 EL Mehl
1 Becher Sahne
250 g Allgäuer
Wildkräuterkäse
100 g Erbsen
aus dem Glas
ca. 9 - 11 Lasagneplatten
2 EL geh. Petersilie

Karotten schälen und Kohlrabi schälen und vierteln, beides in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Bärlauch in der Gemüsebrühe pürieren.

Zwiebeln und Gemüse in Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen und mit der erkalteten Bärlauchbrühe und der Schlagsahne ablöschen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Käse grob raspeln.

Das Gemüse aus der Sauce heben. Dafür die Erbsen in die Sauce geben.

1/4 Erbsensauce in eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) geben. Mit ca. 3 Lasagne-Platten belegen. Jetzt wird's etwas mathematisch :-)

Die Hälfte des Kohlrabi-Karotten Gemüses, 1/4 der Sauce und 1/3 des Käses daraufgeben. 3 weitere Lasagne-Platten, restliches Gemüse, 1/4 der Sauce und 1/3 des Käses darüberschichten. Mit 3 Lasagne-Platten, restlicher Sauce und restlichem Käse bedecken. Jetzt dürfte nichts mehr übrig sein, sonst haben Sie sich verrechnet. Im heißen Ofen bei 190° C auf der untersten Schiene 40–45 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert). Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipp: machen Sie aus dem Bärlauch eine Paste (siehe oben) und warten Sie, bis wir bezahlbaren Biospargel aus unbedenklichem Anbau im Angebot haben. Reichen Sie den als Beilage zur Lasagne. Blattsalat und Weißwien schmeckt aber auch gut.