

Genießen



# Die Würze des Waldes

*Oh, wie das duftet! Sobald die Sonne den Boden wieder wärmt, spriest der leckere Frühlings-Schatz. Hochsaison für Bärlauchbauer Axel Kaiser*

**Konzept und Text:** Julia Meyerdiercks **Fotos:** Philipp Romanovski  
**Rezepte und Umsetzung:** House of Food

*Hähnchen-Knusperfilet  
mit Bärlauchfüllung*  
Rezept Seite 34



tina  
KOCH-  
Studio



**Von der Bühne in den Wald**  
Über 30 Jahre lang hatte Axel Kaiser eine Künstleragentur. Heute widmet er sich nur noch dem Wildkraut



**E**in leichter Duft von Knoblauch liegt in der Luft. Frisch, würzig, lecker! So riecht es nur, wenn der Bärlauch wieder sprießt, weiß Axel Kaiser, der als Bärlauchbauer bekannt ist. Er besitzt als Einziger in Deutschland eine Sondergenehmigung, Bärlauch an einem geheimen Ort im Teutoburger Wald zu sammeln und ihn auch getrocknet zu vermarkten. Mehrfach wurde er bereits als kulinarischer Botschafter Niedersachsens ausgezeichnet.

Zwischen März und Mai haben der 67-Jährige und sein Team alle Hände voll zu tun. „Wir ernten aber nur so viel, wie die Natur entbehren kann“, sagt er, während er sich bückt und vorsichtig und von Hand die obersten zwei Blätter einer Pflanze abzupft. „Darauf sollte jeder achten, der Bärlauch zum Eigenbedarf sammelt. Niemals alles abernten! Damit die Pflanze auch im kommenden Jahr genug Kraft hat“, erklärt er.

Woher der Bärlauch seinen Namen hat, weiß der Kräuterfachmann auch: ▶



### **Bärlauch-Salz**

Stiele von 200 g Bärlauch abschneiden. Blätter in Streifen schneiden, mit 300 g grobem Meersalz und Abrieb von 1 Bio-Limette in einem Hochleistungsmixer fein mixen. Salz-Mix flach auf einem Backblech verteilen. Bei 80 °C (Umluft: 60 °C) ca. 2 Stunden trocknen. Salz in ein Glas füllen und luftdicht verschließen.



**Unverwechselbar!** Anhand des knoblauch-ähnlichen Geruchs lässt sich Bärlauch vom giftigen Maiglöckchen ganz leicht unterscheiden

## Das würzige Glück ist nur von kurzer Dauer

Die frischen Blätter haben den meisten Geschmack, weiß Bärlauchbauer Axel Kaiser

„Im schönen Teutoburger Wald gab es bis vor 300 Jahren noch Bären, und als die aus dem Winterschlaf erwachten, brauchten sie Vitamine und Mineralstoffe. Dann sind die förmlich über den Bärlauch hergefallen – und deswegen heißt der auch heute noch so.“

Am besten wächst das Wildkraut in halbschattigen Buchenwäldern. Wenn das Kraut sich einmal niedergelassen hat, wächst es in rauen Mengen, und es bilden sich richtige grüne Teppiche.

Sobald die Pflanze anfängt zu blühen und die weißen Blüten zu sehen sind, endet die kurze Saison. Dann werden die Blätter bitter. Allerdings sind selbst die Blüten essbar. „Einfach in Öl marinieren und genießen“, rät der Bärlauchbauer. ■



## Bärlauch-Spinat-Suppe mit Kichererbsen

Rezept Seite 34





**Möhrentarte**  
mit Bärlauchguss  
*Rezept Seite 34*



**Der gesunde Schatz des Frühlings**  
Kräuterkundige schätzen seine „blutreinigende“ Wirkung. Fürs Sammeln gilt: nur in großen Beständen und nur ein bis zwei Blätter pro Pflanze ernten

## Bärlauch-Genuss das ganze Jahr

Der Bärlauchbauer erntet das Wildgemüse im Teutoburger Wald von Ende März bis Anfang Mai, kann es aber dennoch das ganze Jahr verkaufen, weil er es durch Gefrierdrying für Jahre haltbar macht. „Die Inhaltsstoffe bleiben bei meinem Verfahren erhalten“, sagt Kaiser stolz. „So ist es möglich, Bärlauch ganzjährig zu verarbeiten und Körper und Seele damit Gutes zu tun.“ Die Produkte verkauft Axel Kaiser zusammen mit seinem Team auf Märkten oder unter [www.der-baerlauchbauer.de](http://www.der-baerlauchbauer.de)

# Grüner wird's nicht!

## Würzig und frisch mit Bärlauch



### Hähnchen-Knusperfilet

FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenfilets (à ca. 160 g), Salz, Pfeffer, 6–8 Stiele Bärlauch, 125 g Camembert, 8 Scheiben (à ca. 8 g) Tiroler Speck, 1 kg Kartoffeln, 175 g TK-Erbsen, 2 EL Öl, 200 ml Milch, 1 EL Butter, frisch geriebene Muskatnuss, 1–2 TL Zitronensaft

**1** Ins Fleisch von der Längsseite Taschen hineinschneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauch hacken. Käse in 4 Scheiben bzw. Stücke schneiden. Ca.  $\frac{3}{4}$  Bärlauch und Käse in die Taschen geben. Fleischstücke fest mit je 2 Scheiben Schinken umwickeln. Kurz kalt stellen.

**2** Kartoffeln je nach Größe halbieren und zugedeckt in wenig Salzwasser ca. 25 Minuten garen. 3–4 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen, mitgaren.

**3** Fleisch im Öl kräftig anbraten. Weitere ca. 10 Minuten braten.

**4** Kartoffeln abgießen. Milch und Butter zufügen, kurz aufkochen und zerstampfen. Mit Muskat und Zitronensaft abschmecken.

**5** Fleisch halbieren. Kartoffel-Erbsen-Stampf und Fleisch auf Tellern anrichten. Mit restlichem Bärlauch bestreut und Bratfett beträufelt anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 50 Min.  
Pro Portion ca. 560 kcal;  
E 56 g, F 18 g, KH 39 g



### Bärlauch-Spinat-Suppe

FÜR 4 PERSONEN

2 Tomaten, 2 Schalotten, 1 EL Butter, 800 g TK-Spinat, 220 g Bärlauch, 1 Dose (425 ml) Kichererbsen, 1 Dose (400 ml) Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Chiliflocken oder -pulver

**1** Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Tomaten abschrecken, Haut abziehen und das Fruchtfleisch würfeln.

**2** Schalotten würfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen. Schalotten darin anschwitzen. Spinat zufügen, kurz mit andünsten. Mit 600 ml Wasser ablöschen, aufkochen, ca. 8 Minuten köcheln.

**3** Bärlauchblätter in Streifen schneiden. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Ca. Hälfte Kichererbsen, Tomaten, Kokosmilch und Bärlauch, bis auf etwas zum Bestreuen, zur Suppe geben. Alles aufkochen, dann fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Restliche Kichererbsen zugeben und 2 Minuten erwärmen.

**4** Suppe in Schalen anrichten. Mit restlichem Bärlauch und Chiliflocken bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 30 Min.  
Pro Portion ca. 355 kcal;  
E 14 g, F 21 g, KH 36 g



### Möhrentarte

FÜR CA. 8 STÜCKE

500 g bunte Möhren, 3 Stiele Thymian, Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone, 3 EL Olivenöl, Salz, 1 Packung frischer Quiche- und Tarteteig (300 g; backfertig; auf Backpapier ausgerollt; ca. 32 cm Ø), ca.  $\frac{1}{2}$  Bund (ca. 30 g) Bärlauch, 4 Lauchzwiebeln, 100 g Ricotta, 100 g Feta, 50 g Schlagsahne, 2 Eier (Gr. M), 2 TL Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung), Pfeffer, 2–3 EL Pinienkerne, Fett und Mehl für die Form

**1** Möhren längs halbieren. In einer Auflaufform nebeneinanderlegen. Thymianblättchen abzupfen. 3–4 EL Zitronensaft, ca. Hälfte Abrieb, Öl, Thymian, Salz verrühren, unter die Möhren mischen. Bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten garen.

**2** Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Bärlauchblättchen abzupfen, klein schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Ricotta, Rest Zitronenabrieb, Feta, Sahne, Eier pürieren. Bärlauch, bis auf etwas, und Lauchzwiebeln unterheben. Alles mit Ras el-Hanout, Salz, Pfeffer würzen.

**3** Teig entrollen. Eine gefettete, bemehlte Quicheform (26 cm Ø) damit auskleiden. Boden mehrfach einstechen. Erst Bärlauchguss, dann Möhren in der Form verteilen. Tarte bei gleicher Temperatur ca. 40 Minuten backen.

**4** Pinienkerne ohne Fett rösten. Tarte aus dem Ofen nehmen, mit Kernen und Rest Bärlauch garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 1  $\frac{1}{2}$  Std.  
Pro Portion ca. 343 kcal;  
E 9 g, F 24 g, KH 24 g

@ Mehr Bärlauchrezepte finden Sie hier: [www.wunderweib.de/kochen](http://www.wunderweib.de/kochen)