

Rezepte

Bärlauch

...so lecker ist die reine Natur!



Der Bärlauchwald im Teutoburger Wald

Herausgeber und Copyright: Der Bärlauchbauer AK-e.K., Postfach 39,
D - 49202 Hasbergen am Teutoburger Wald, www.der-baerlauchbauer.de
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung!

06/2024

Bärlauch

...so lecker ist die reine Natur!

Wer gerne gut isst und leidenschaftlich kocht, ist in den vergangenen Jahren sicherlich dem Bärlauch begegnet. Dieses Küchenkraut wurde zum Glück endlich wiederentdeckt.

Diverse Medien wie ARD, ZDF, RTL, SAT1, NDR, MDR, Der Spiegel, Die Aktuelle u.v.m. haben vielfach über die positiven Eigenschaften des Bärlauches berichtet, auch über die interessanten Möglichkeiten, ihn in der Küche zu verwenden. Aus einer kleinen Zwiebel entspringen von März bis Mai 3-5 samtgrüne Blätter, von denen die obersten drei jungen Blätter liebevoll und aufwendig geerntet werden.



Dies sollte ausschließlich von Hand erfolgen, damit man das empfindliche Blatt nicht zerstört. Ab Ende April, Anfang Mai blüht der Bärlauch. Wir beenden die Ernte vor der Blüte, da das Kraut sonst etwas bitter wird. Sie können dann im Mai im Wald ein weißes Blütenmeer bewundern. Ein Hauch von Knoblauchduft liegt in der Waldluft.



Bärlauch ist auch ein Nährstoffanzeiger und schätzt tiefgründige und humusreiche, lockere, feuchte Waldgebiete. Man sagt, wo Bärlauch wächst, ist der Wald gesund.

Unser Bärlauch wird in einem aufwendigen Verfahren speziell getrocknet und somit für Jahre haltbar gemacht. Durch die sehr schonende Behandlung behält er den Großteil seiner wertvollen und geschmacklichen Inhaltsstoffe.

Wir haben für Sie in dieser Bärlauchfibel einige Rezepte zusammengestellt. Die Mengenangaben sind speziell auf unseren getrockneten Bärlauch abgestimmt und leicht nach zu kochen.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Ihr Bärlauchbauer aus dem Teutoburger Wald

BÄRLAUCHBUTTER

VEGETARISCH

Zutaten:

250 g Butter, 2 EL Olivenöl,
1 Zitrone, Salz, bunter Pfeffer
aus der Mühle, 3 TL Bärlauch



Die Butter mit Olivenöl und etwas Zitronensaft bei Zimmertemperatur vermengen und den Bärlauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3 Stunden durchziehen lassen

Bärlauchbutter ist vielseitig einsetzbar für Steaks, Rührei, als Zugabe zu verschiedenen Soßen. Auch auf frischem Spargel und gedünstetem Gemüse schmeckt sie hervorragend. Sie lässt sich gut portionieren und ist 6 Monate im Eisfach haltbar.

... UND WENN'S MAL SCHNELLER GEHEN SOLL:

Den Bärlauch mit etwas Wasser kurz aufquellen lassen.
Damit verkürzt sich die Zeit des Durchziehens.

BÄRLAUCHQUARK

VEGETARISCH

Zutaten für 2 Personen:

500 g Speisequark, 1 Zwiebel,
1 EL frisch gehackte Petersilie,
1 EL Leinöl, 2 TL Sahne,
5 TL Milch, Salz, Pfeffer
aus der Mühle, 3 TL Bärlauch



Den Speisequark mit allen Zutaten vermischen und 4 - 5 Stunden durchziehen lassen. Passt sehr gut zu Pellkartoffeln oder auf frisches Bauernbrot.

BÄRLAUCHÖL **VEGAN**

Zutaten:

*0,7 l Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl,
3 TL Bärlauch*

3 TL Bärlauch in 0,7 Liter Olivenöl füllen und ca. 1 Woche durchziehen lassen.

Alternativ können Sie auch Sonnenblumenöl oder Rapsöl verwenden, da diese zum Braten einen höheren Siedepunkt haben.

Gut zu verwenden zum Braten, Kochen, Dünsten oder zum Salat.
Haltbarkeit ca. 6 Monate



BÄRLAUCHPESTO **VEGETARISCH**

Zutaten für 2 Personen:

*50 ml kalt gepresstes Olivenöl,
2 TL frisch geriebener Parmesankäse,
2 TL Pinienkerne (alternativ Mandel-
splitter oder Walnüsse),
2 El lauwarmes Wasser, 3 TL Bärlauch*



Den Bärlauch mit 2 EL lauwarmen Wasser anrühren und ca. 4 Stunden aufquellen lassen. Dann das Olivenöl dazumengen und verrühren.

Kurz vor dem Servieren werden die Pinienkerne in einer heißen Pfanne – ohne Öl – nur eine Minute angeröstet, im Mörser zerkleinert und mit dem Parmesankäse in das Bärlauchöl gegeben. Vorsichtig salzen und unter die Spagetti heben.

**FÜR EINE GESUNDE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG
EMPFEHLEN WIR GRUNDSÄTZLICH DIE VERWENDUNG
VON BIOPRODUKTEN UND PRODUKTEN AUS REGIONALEM ANBAU.**



BÄRLAUCHSCHAUMSÜPPCHEN VEGETARISCH

Rezeptvorschlag von Helga Siegenberg aus Hameln

Zutaten für 4 Personen:

2 kleine Zwiebeln, 4 EL Butter, 2 große Kartoffeln, 250 ml Sahne, 500 ml Gemüsebrühe, 4 Scheiben altbackenes Weißbrot, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ein Schuss trockener Weißwein, 5 TL Bärlauch

Zwiebeln schälen und fein würfeln, mit einem EL Butter glasig dünsten. Kartoffeln schälen, fein raspeln und dazugeben. Mit der Gemüsebrühe und Wein aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Weißbrot würfeln, mit etwas Butter in einer Pfanne goldbraun rösten und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Den Bärlauch und die Sahne in einen Topf geben und unter Rühren kurz erwärmen. Nicht kochen lassen! Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit einem Pürierstab kurz aufmixen und mit den Weißbrotwürfeln bestreuen.



BÄRLAUCH-THUNFISCH-AUFSTRICH

Zutaten:

250 g Frischkäse, 1 kleine Dose Thunfisch,
Pfeffer und Salz aus der Mühle,
4 TL Bärlauch

Den Frischkäse, Thunfisch und den Bärlauch zu einer cremigen Masse verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für 4-5 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Den Bärlauch-Thunfisch-Aufstrich zu walnussgroßen Kugeln formen und mit Weißbrot als „Amuse-Gueule“ servieren!



VEGANER BÄRLAUCHAUFSTRICH

Zutaten:

100 g Sonnenblumenkerne,
75 ml Sojamilch, 50 ml Pflanzenöl,
20 ml Saft einer Zitrone, 1 TL Meersalz,
5 TL Bärlauch



Die Sonnenblumenkerne fein hacken. Pflanzenöl, Sojamilch, Zitronensaft mit Meersalz in einen Behälter füllen und die feingehackten Sonnenblumenkerne und den Bärlauch dazugeben, kurz durchrühren, bis eine cremige Masse entsteht. 2-3 Stunden durchziehen lassen. Der vegane Bärlauchaufstrich passt hervorragend zum Bärlauch Buttermilchbrot!

BÄRLAUCHFRISCHKÄSE VEGETARISCH

Zutaten:

250g Frischkäse, 3 TL frischer Schnittlauch, eine Prise Salz, 3 TL Bärlauch

Die Zutaten vermischen und ca. drei Stunden durchziehen lassen. Der Bärlauchfrischkäse ist im Kühlschrank ca. vier bis fünf Tage haltbar.



BÄRLAUCH-PAPRIKA-CREME VEGETARISCH

Zutaten:

250 g Frischkäse, 1 Paprika rot, Pfeffer und Salz aus der Mühle, 1/2 Bund frischer Schnittlauch, 3 TL Bärlauch

Die Paprika waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch klein schneiden und alles zusammen mit dem Frischkäse gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 3-4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Wunderbar auf frischem Brot.



BÄRLAUCH-RÜHREI VEGETARISCH

Zutaten für 2 Personen:

4 Eier, 1 halbe Zwiebel, etwas frischer Schnittlauch, 5 TL Milch, eine Prise frisch geriebene Muskatnuss, etwas Öl zum braten, 2 TL Bärlauch

Sämtliche Zutaten in einer kleinen Schüssel kurz verquirlen. In einer Pfanne mit Öl unter Rühren braten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Warm auf Schwarzbrot servieren.





BÄRLAUCH-AJOLI À LA TIM FISCHER VEGETARISCH (CHANSONNIER & SCHAUSPIELER)

Zutaten:

*250 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl),
2 TL weißer Balsamico, Pfeffer und Salz aus der Mühle,
1 Ei, eine Prise Zucker, 1 TL mittelscharfer Dijon-Senf,
2 Knoblauchzehen, 3 TL Bärlauch*

Das Ei in ein hohes Gefäß geben. Den kleingeschnittenen Knoblauch, Dijon-Senf, Pfeffer und Salz, Zucker, Balsamico, das Pflanzenöl und den Bärlauch darüber geben. Nun einen Pürierstab tief in die Masse eintauchen und auf höchster Stufe langsam nach oben heben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Tipp von Tim Fischer:

Die Bärlauch-Ajoli immer erst kurz vor dem servieren zubereiten.

BÄRLAUCHDIP VEGETARISCH

Zutaten für 2 Personen:

250 g Speisequark Magerstufe,
200 g Joghurt, Salz, Pfeffer aus der Mühle,
1 TL frisch gehackte Petersilie
1 TL Leinöl, 3 TL Bärlauch

Den Speisequark mit dem Joghurt und den restlichen Zutaten vermengen. 4 – 5 Stunden durchziehen lassen. Dazu fingerdicke Gemüsestreifen servieren.



... UND WENN'S MAL SCHNELLER GEHEN SOLL:

Den Bärlauch mit etwas Wasser kurz aufquellen lassen.
Damit verkürzt sich die Zeit des Durchziehens.

.....

BÄRLAUCHSALZ VEGAN

Zutaten:

100 g Meersalz,
2 TL Bärlauch

Die Zutaten mischen und an einem trockenen, dunklen Ort mindestens eine Woche durchziehen lassen.

Mit Bärlauchsalz können Sie u. a. Eierspeisen, Suppen, Gemüse u.v.m würzen.



AXELS BÄRLAUCHSOSSE VEGETARISCH

Rezeptvorschlag von Axel Riepenhausen,
Dipl. Mentaltrainer, Journalist, Buchautor,
Verfasser verschiedener Kochbücher

Zutaten für 4 Portionen:

*1 kleine Zwiebel, 1 EL Butter, 100 ml
Gemüsebrühe, 250 ml süße Sahne,
250 ml Crème fraîche, 1 Zitrone,
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
3 TL Bärlauch*

Die gewürfelte Zwiebel in Butter andünsten, Gemüsebrühe und Sahne dazugeben. Aufkochen und köcheln lassen, bis die Sahne eingedickt ist. Dann etwas Zitronensaft und Bärlauch dazugeben und Crème fraîche unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt gut zu Ravioli oder Fischfilet mit Reis.



BÄRLAUCHZAZIKI VEGETARISCH

Zutaten:

*1 Salatgurke, 500 g Speise-
quark, 2 Knoblauchzehen
250 g Sahne, Salz,
3 TL Bärlauch*

Die Salatgurke schälen, raspeln gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Die Knoblauchzehen kleinschneiden und mit dem Quark und der Sahne ebenfalls in die Schüssel geben. Den Bärlauch hinzufügen, mit Salz abschmecken und dann 3 - 4 Stunden durchziehen lassen.





TEUTOBURGER BÄRLAUCH KARTOFFELSUPPE VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Suppengrün, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 30 g Butter, 200ml Sahne, 600 g mehlig kochende Kartoffeln, 1,5 l Gemüsebrühe, eine Prise Muskatnuss, Pfeffer/Salz aus der Mühle, 1 Tl Majoran, 5 Tl Bärlauch

Suppengrün waschen und mit etwa 400g der grob gewürfelten Kartoffeln mit der Brühe zum kochen bringen. Den Knoblauch, die restlichen Kartoffeln mit der Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Zum Schluß den Majoran dazugeben und das Ganze in der durchgeseibten Suppe ca. 30 Minuten weich kochen. Dann mit einem Pürrestab durchmischen und die Sahne dazugeben, nochmal kurz aufkochen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vorm servieren den Bärlauch dazugeben.

Dazu passt ein frisches Weißbrot.





BÄRLAUCH-RÖSTI À LA ANGELIKA MILSTER VEGETARISCH

Die in der Schweiz lebende „Musical-Legende“ hat speziell für den Bärlauchbauern dieses leckere Rezept kreiert und für uns aufgeschrieben:

Zutaten:

*1 kg Bio Kartoffeln (z.B. Bintje), Butterschmalz zum Braten,
2 TL Butter, Salz und Pfeffer aus der Mühle, eine Prise Muskatnuss,
4 TL Bärlauch*

Die Kartoffeln schälen und für nur ca. 5 Minuten in Salzwasser kochen, abkühlen lassen und mit einer Reibe zu feinen Stiften reiben. Sie dürfen nicht gar gekocht werden, damit sie gerieben werden können! Pfeffer, Salz, Muskatnuss und den Bärlauch nach Belieben mit der geriebenen Kartoffelmasse vermengen und drei Minuten beiseite stellen. Die Masse auf ein sauberes Geschirrtuch geben und die angesammelte Flüssigkeit auspressen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse mit einem großem Löffel runde Röstis formen und 8-10 Minuten bei mäßiger Hitze in der Pfanne ausbraten. Zwischendurch wenden. Zum Schluss die Butter dazugeben und die Röstis noch eine Minute darin schwenken.



FRANZÖSISCHE TOMATENSUPPE MIT BÄRLAUCHCREME

Rezeptvorschlag von Lisa Braske aus Siegen

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen:

800 g Tomaten, 200 g kl. Zwiebeln (Schalotten), 1 rote Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Haferflocken, 200 ml Weißwein (Riesling), 500 ml Gemüsebrühe, etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle, Prise Zucker, 4 cl medium Sherry, 250 g Sahne, 1 TL Butter, 100 g Schmand, 3 TL Bärlauch

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote putzen, halbieren, entkernen und kleinhacken. (Vorsicht: danach die Hände gründlich waschen!) Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit der Butter im Topf kurz anschwitzen. Die Haferflocken darüber streuen, Tomaten dazugeben, mit Weißwein und Brühe auffüllen.

Das Ganze aufkochen und 15 Min. köcheln lassen, mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Sherry abschmecken.

Die Sahne mit Schmand, Bärlauch mit dem Pürierstab vermischen, unter die Tomatensuppe ziehen. Zum Schluss mit wenig Bärlauch garnieren.



BÄRLAUCH-ERBSEN-SUPPE VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Lauchzwiebeln, 3 EL Crème fraîche, 2 Möhren, etwas Öl zum Anbraten, 300 g Kartoffeln (mehlig kochend), eine Prise Zucker, 500 g TK-Erbesen, 1 kleine Dose grüne Bohnen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Liter Gemüsebrühe, 4 TL Bärlauch

Lauchzwiebeln, Möhren und Kartoffeln klein schneiden und kurz in Öl andünsten. Die Gemüsebrühe dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die TK Erbsen und die Bohnen dazugeben und weitere 5 Minuten bei geringer Temperatur kochen. Die Suppe vom Herd nehmen und den Bärlauch und Crème fraîche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann die Bärlauch-Erbesen-Suppe pürieren.

Dazu passt frisches Baguette.



BÄRLAUCHFRIKADELLEN

Zutaten für 4 Personen:

800 g Hackfleisch halb/halb, 2 in Milch eingeweichte Brötchen, 1 EL Butter, 2 Zwiebeln, 2 Eier, 2 EL Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Paniermehl zum Binden, Butterschmalz zum Braten, 4 TL Bärlauch

Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, die klein gewürfelten Zwiebeln darin glasig schwitzen.

Das Hackfleisch mit den ausgedrückten Brötchen in eine Schüssel geben. Eier, Senf, Salz, Pfeffer, Zwiebeln und den Bärlauch dazugeben, gründlich durchmengen und mit etwas Paniermehl binden.

Aus der Masse die Frikadellen formen und in der Pfanne mit Butterschmalz von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten.



GEMÜSEPFANNE MIT BÄRLAUCH VEGAN

Zutaten für 4 Portionen:

2 Karotten, 2 Knoblauchzehen, 2 grüne Paprika, 150 g Brokkoli, 1 Stange Lauch, 1 Zucchini, 1 Gemüsezwiebel, 2 Esslöffel frische Petersilie, 1 kleine Dose Mais, 2 Esslöffel Olivenöl, Pfeffer & Salz, 3 Teelöffel Bärlauch

Die Karotten, Paprika, Lauch, Zucchini, Gemüsezwiebel, Brokkoli und die Knoblauchzehen nach Belieben klein schneiden und mit dem Mais mischen. Das Ganze in einer Pfanne mit dem Olivenöl vorsichtig anbraten und ca. 10 Minuten bei niedriger Temperatur schmoren. Zum Schluss mit Pfeffer, Salz, kleingeschnittener Petersilie und dem Bärlauch vermengen und sofort servieren.





KARTOFFEL BÄRLAUCHGRATIN VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg fest kochende Kartoffeln, 250 ml Sahne, 1 Zwiebel, 50 g mittelalter Gouda Käse, frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 TL Bärlauch

Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 25 Minuten garen, abgießen, pellen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die klein gewürfelte Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Butter glasig dünsten, Sahne dazugießen und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Jetzt den Bärlauch hinzufügen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die Kartoffeln fächerförmig einschichten und die Bärlauchsahnesoße darübergießen.

Den Käse raspeln, über das Gratin gleichmäßig verteilen und ca. 10 Minuten im Backofen überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.



DIE PERFEKTEN BRATKARTOFFELN VEGAN

Richtig krosse Bratkartoffeln zuzubereiten ist eine Kunst und ein Geheimnis der Köche. In einer Bratpfanne werden sie oft zu matschig, zu fettig, oder sie brennen an. Die Auswahl der richtigen Kartoffel ist entscheidend. Es sollte eine mehlig kochende sein. Nehmen Sie Sorten wie Likaria, Irmgard, Karina oder Bintje.

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1/2 TL Bärlauch

Den Backofen auf ca. 220 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten angaren.

Einen Bräter mit dem Olivenöl in den heißen Ofen stellen. Die angegarten Kartoffeln abgießen und in den Topf zurück schütten. Den Topf abdecken und kräftig schütteln. So wird die äußere Schicht aufgeraut und die Bratkartoffeln werden dadurch knuspriger. Den heißen Bräter aus dem Ofen nehmen und die Kartoffeln einfüllen und vorsichtig darin wenden, damit sich das Olivenöl gut verteilen kann. Den Bräter nochmals ca. 50 Min. bei 225 °C in den Backofen stellen. Die Kartoffeln einmal wenden, damit sich überall eine goldbraune Kruste bilden kann. Mit Salz und Pfeffer würzen und einem halben Teelöffel Bärlauch dekorieren.

BÄRLAUCHSPÄTZLE VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen:

500 g Mehl, 6 Eier, 2-3 TL Milch, 200 ml Sahne, 2-3 TL Butterschmalz, Salz, Pfeffer aus der Mühle, eine Prise Muskatnuss, Salatblätter, 4 Tomatenscheiben, 5 TL Bärlauch



Mehl, Bärlauch, Eier, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in eine Schüssel geben und zu einem kompakten Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Milch dazugeben. Das Wasser salzen und zum kochen bringen und den Teig mit einer Spätzlepresse hineindrücken (wer es beherrscht, kann den Teig auch von einem Spätzlebrett hineinschaben). Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin braten, dann die Sahne angießen, durchschwenken und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Tomatenscheiben und Salatblättern dekorieren.

LUST AUF BÄRLAUCH AUS DEM EIGENEN GARTEN?

Wenn Sie im Frühling frischen Bärlauch in Ihrem Garten genießen möchten und ein schattiges Plätzchen finden, gibt es bei uns die handverlesenen Bärlauchsamen. Diese können Sie auf unserer Internetseite ganz einfach bestellen. Eine Anleitung zur Aussaat ist beigelegt.

WWW.DER-BAERLAUCHBAUER.DE



BÄRLAUCHESSIG VEGETARISCH

Zutaten:

0,5 Liter Weinessig, 4 TL Bärlauch

Den Bärlauch in den Essig füllen und ca. zwei bis drei Monate durchziehen lassen. Dann den Bärlauch mit Hilfe mit eines Siebes abseihen. Der Bärlauchessig ist ca. ein Jahr haltbar.



BÄRLAUCH-KARTOFFELPÜREE VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen:

*500 g mehligkochende Kartoffeln,
50 g Butter, 100 ml Sahne,
100 ml Milch, etwas Salz,
Muskatnuss, 3 TL Bärlauch*

Den Bärlauch in der Milch-Sahne-Mischung quellen lassen. Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser kochen. Das Wasser abgießen. Butter und die Milch-Sahne-Mischung hinzugeben und mit einem Stampfer zu Püree stampfen. Zum Schluss mit frisch geriebener Muskatnuss verfeinern.



**ÜBRIGENS BEKOMMT MAN NACH DEM GENUSS VON
BÄRLAUCH NICHT DIE TYPISCHE „KNOBLAUCH-FAHNE“.**

SCAMPI MIT BÄRLAUCHSOSSE

Zutaten für 4 Personen:

*20 Scampi (ausgelöst),
ein halbes Bund Petersilie,
halbes Bund Thymian, 1 Zwiebel,
2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen,
1 Karotte, 40 g Butter, 100 ml Weißwein, 100 ml Sahne, Salz/Pfeffer
aus der Mühle, Saft einer Zitrone, 4 TL Bärlauch*



Einen Topf mit 1 Liter Wasser mit klein geschnittener Petersilie, Thymian und gewürfelte Zwiebel zum kochen bringen. Bei geringer Temperatur die Scampi zufügen und exakt 5 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb geben. Die Scampi warm stellen. Die Butter in einer Pfanne zulassen, die klein gewürfelten Schalotten 5 Minuten dünsten, Wein dazu geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne mit unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß die Soße vom Herd nehmen und den Bärlauch unterrühren.

Die Scampi auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Zitronensaft betreufeln. Zu der Soße passen Spaghetti und frisches Baguette.

NUDELN MIT BÄRLAUCH-FRISCHKÄSE VEGETARISCH

Zutaten für 4 Portionen:

*500 g Spaghetti oder Bandnudeln, 200 g Frischkäse,
250 g Sahne, 5 Cherry Tomaten, Pfeffer/Salz, frisch
geriebene Muscatnuss, 5 TL Bärlauch*



Die Nudeln nach Anleitung kochen. In der Zeit den Frischkäse, die Sahne und den Bärlauch vermengen, mit Pfeffer, Salz und Muscatnuss abschmecken. Dann die halbierten Cherry Tomaten dazugeben und unter ständigem Rühren erwärmen (nicht kochen lassen). Die Nudeln mit der Sauce vermengen und servieren. Dazu passt ein frisches Baguette.

BÄRLAUCH-MUFFINS

VEGETARISCH

Zutaten für ca. 8 Muffins

250 g Mehl, 1/2 TL Natron (Speisesoda),
200 g Sauerrahm, 50 g Parmesankäse,
2 Eier, eine Prise Muskatnuss, 100 ml Buttermilch,
70 g weiche Butter, 1TL Backpulver, Muffinförmchen, 5 TL Bärlauch



Die Butter schaumig rühren, Eier dazugeben und nochmals gut vermengen, dann Sauerrahm, Buttermilch, geriebenen Parmesankäse und den Bärlauch untermischen. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Natron auf eine Arbeitsfläche vermengen und in der Mitte eine Mulde formen und die Bärlauchmasse einfüllen. Das Ganze gut von Hand verkneten. Die Muffinförmchen innen mit Butter bestreichen und den Teig vorsichtig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Die Bärlauch Muffins und mit etwas Butter bestreichen und warm servieren.

UNSER BÄRLAUCH - GEPRÜFTE QUALITÄT

Wir lassen unseren Bärlauch regelmäßig auf Schadstoffe und Pestizide untersuchen. Ein Auszug aus dem Untersuchungsbericht des unabhängigen Labors GBA Gesellschaft für Bioanalytik Hamburg:

(...) Beurteilung : Die Probe entspricht hinsichtlich der untersuchten gaschromatographisch detektierbaren Pestizide den Anforderungen der EG-Pestizidrückstände-Höchstgehalts-Verordnung 396/2005 und ist demzufolge von einwandfreier Beschaffenheit (...)



Den aktuellen Prüfbericht finden Sie auf unserer Website.

Lt. Niedersächsisches Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit gehört getrockneter Bärlauch nicht zu den in Anhang II der Lebensmittelinformationsverordnung VO (EU)1169/2011 genannten Stoffen oder Erzeugnissen, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen und benötigt daher keine Allergenkennzeichnung.



BÄRLAUCH-BUTTERMILCH-BROT **VEGETARISCH**

Rezeptvorschlag und Foto von Ingrid Welter aus Essen-Leithe

Zutaten:

*500 g Weizenmehl, 500 g Roggenmehl, 1 Würfel Hefe,
2 gestr. Esslöffel (Kräuter)Salz, 1/2 l Buttermilch,
1/4 l lauwarmes Wasser, 1 EL Olivenöl, 3 EL Walnusskerne,
10 EL Sonnenblumenkerne, 1 Eigelb zum Bestreichen, 3 EL Bärlauch*

Das Vollkornmehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung drücken und die Hefe zerbröckelt eingeben. Kräutersalz zufügen und zusammen mit der Buttermilch und dem lauwarmen Wasser mit dem Kneithaken zu einem Teig verkneten. Bärlauch mit Olivenöl mischen, dazugeben und nochmals durchkneten. Walnüsse und Sonnenblumenkerne unterheben. Den Teig ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Brotteig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben und mit bemehlten Händen kräftig durchkneten. Der Teig muss kräftig geknetet werden, damit sich die Zutaten verbinden und das Brot locker wird. Nun den Teig zu einem Laib formen, auf das Backpapier legen, mit Eigelb bepinseln und 3 x schräg ca. 1/2 cm tief einschneiden.

Das Backblech in den kalten Backofen schieben und bei Ober-/Unterhitze 30 Minuten bei 90 °C backen, dann auf 190 °C hochschalten und 60 Minuten weiterbacken.



DINKEL BÄRLAUCHBROT MIT WALNÜSSEN VEGETARISCH

Zutaten:

250 g Vollkorn Dinkelmehl, 1 Beutel Trockenhefe, 450 g Dinkelmehl (Type 630), 475 ml lauwarmes Wasser, 2 TL Meersalz, Fett für die Backform, 2 TL Kräuteressig, 100 g gehackte Walnüsse (alternativ Sonnenblumenkerne), 5 TL Bärlauch

Die Mehlsorten, Meersalz, Hefe, Kräuteressig und Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Mixer 10 Minuten durchkneten. Zum Schluss den Bärlauch und die Walnüsse dazugeben und nochmal kurz durchkneten.

Danach 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Nochmals kurz von Hand durchkneten und in eine Kastenform geben, oben längs einschneiden und nochmal 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die gefüllte Backform auf der mittleren Schiene 55-60 Minuten backen. Stellen Sie eine kleine feuerfeste Schale mit Wasser dazu, das macht das Brot saftiger! Nach der Backzeit das Brot aus dem Ofen nehmen, nach 10 Minuten stürzen und auskühlen lassen.

Servieren Sie das Brot mit leckerer Bärlauchbutter!
Es hält sich im Brotkasten einige Tage.

LECKERES FÜR IH

BÄRLAUCH KARTOFFELSALAT

VEGETARISCH

Zutaten für ca. 4 Portionen:

*400 g festkochende Kartoffeln,
100 ml Gemüsebrühe (ungesalzen!),
5 EL weißen Balsamico,
10 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,
4 TL Bärlauch*

Die Kartoffeln ca. 25 Min. garen, mit kaltem Wasser übergießen und warm pellen. Dann in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. In einem Mixbecher die warme Gemüsebrühe, Bärlauch, Salz und Pfeffer geben und unter Rühren das Olivenöl tropfenweise mischen. Die fertige Bärlauchbrühe vorsichtig unter die Kartoffeln heben und noch einmal für 2 Stunden durchziehen lassen. Ab und zu mal umrühren.

Servieren Sie den Bärlauch Kartoffelsalat mit frischen Kräutern der Saison.



BÄRLAUCH MASCARPONE DIP

VEGETARISCH

Zutaten:

*125 g Mascarpone, 125 g Frischkäse,
50 ml Sahne, 5 TL Saft einer Zitrone,
5 TL Schnittlauch frisch geschnitten,
Salz, Pfeffer, 5 TL Bärlauch*

Alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen und ca. 4-5 Std. durchziehen lassen.

Besonders lecker auf Ofenkartoffeln!



HIRE GRILLPARTY!

BÄRLAUCHMARINADE FÜR STEAKS

Zutaten:

200 ml Tomatenpüree,
2 EL Honig, 2 EL Paprika edelsüß,
3 EL Pflanzenöl, eine Prise Salz,
3 EL Bärlauch

Die Zutaten gut vermengen und das Bratgut damit einstreichen, oder ganz einlegen. Das Ganze für 24 Std. in den Kühlschrank stellen. Dann auf den heißen Grill passend grillen.

Es eignen sich dafür: Schweinekoteletts, Schweinesteaks, Rinderfilets, Lachssteaks, Lammkoteletts oder Hähnchenfilets.



BÄRLAUCH SALATDRESSING

Zutaten für 4 Personen:

150 ml Naturjoghurt,
3 EL Sahne, 1 TL gehackte Petersilie,
1 Prise Salz, 1 Prise Zucker,
1 TL Leinöl, 1/2 TL Senf,
1 TL Bärlauch

Die Zutaten vermengen und 4 Stunden ziehen lassen.

VEGETARISCH





Kontakt und Nachbestellungen:

Der Bärlauchbauer AK-e.K. • Postfach 39
D - 49202 Hasbergen am Teutoburger Wald
Tel. 05405 - 895 80 85 • Fax 05405 - 895 80 78
www.der-baerlauchbauer.de

