

Bärlauch - Rezepte

Bärlauch-Suppe
Bärlauch-Butter
Bärlauch-Pesto
Kartoffelsalat mit Bärlauch-Mayonnaise
Bärlauch-Risotto
Bärlauch-Radieschen-Nudelsalat

Bärlauch-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 El Butter
2 Knoblauchzehen
2 mittelgroße Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe
40 g Bärlauch
1 Becher Sahne
100 ml Kräuterschmand
Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter anschwitzen und mit Brühe aufgießen.
Knoblauch schälen und zur Brühe geben. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in der Brühe garkochen.
Bärlauch waschen und grob klein schneiden. Wenn die Kartoffeln gar sind, den Bärlauch in die Brühe zu den Kartoffeln geben. Kurz aufkochen lassen (kurz, da die Suppe sonst grau wird) und vom Herd nehmen.
Sahne, Kräuterschmand und Gewürze hinzufügen und alles mit dem Stabmixer schaumig pürieren.
Die Suppe mit einer in Olivenöl gebratenen Scheibe Weißbrot servieren.

Bärlauch-Butter

Zutaten für eine Rolle

50 g Bärlauch
½ Bio- Zitrone
125 g weiche Butter
Salz
Pfeffer
Frischhaltefolie

Zubereitung

Bärlauch waschen, putzen, gründlich trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale abreiben. Butter mit den Schneebesen des Handmixers ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Bärlauch und Zitronenschale dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bärlauchbutter auf ein Stück Frischhaltefolie geben, einwickeln und mit den Händen zu einer gleichmäßigen Rolle formen und kaltstellen.

Im Kühlschrank hält sich die Bärlauchbutter ca. 2 Wochen und eingefroren ca. 4 Monate.

Bärlauch- Pesto

Zutaten

100 g Bärlauch
1-2 Knoblauchzehen
25 g Pinienkerne
50 g Sonnenblumenkerne
250 ml Rapsöl
50 g geriebenen Parmesan oder Pecorino
Schwarzer Pfeffer
Salz

Zubereitung

Bärlauchblätter waschen und gründlich trocknen, grob hacken und in einen Mixbecher geben. Knoblauchzehen hacken und mit der Kernmischung zum Bärlauch geben. Öl aufgießen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Geriebenen Käse untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bärlauchpesto, das nicht sofort gebraucht wird, kann in Schraubgläser abgefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Kartoffelsalat mit Bärlauch- Mayonnaise

Zutaten für 4 Portionen

100 g tiefgefrorene Erbsen
800 g kleine neue Kartoffeln
200 g Mayonnaise
70 g Bärlauch
Salz
Pfeffer
1 kleine Chilischote
1 Bund Lauchzwiebeln

Zubereitung

Erbsen auftauen lassen. Kartoffeln gründliche waschen und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen.

Bärlauchblätter waschen und gründlich trocknen, grob hacken und in einen Mixbecher geben und mit etwas Mayonnaise pürieren. Restliche Mayonnaise unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chilischote halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln halbieren und Chili, Lauchzwiebeln und Erbsen unter die Mayonnaise heben. Salat kalt stellen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Bärlauch-Risotto

Zutaten für 4 Portionen

175 g Risotto-Reis
2 kleine Schalotten
80 ml Weißwein
800 ml Fleischbrühe
30 g Ziegenfrischkäse
30 g geriebener Parmesan
30 g Butter
30 g Bärlauch
200 g grüner Spargel

Zubereitung

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Schalotten schälen, würfeln und in etwas Butter andünsten. Risottoreis zugeben und rühren, bis der Reis glasig erscheint. Mit Weißwein ablöschen und bei milder Hitze einkochen lassen. Leicht salzen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Brühe zugeben, dabei immer die Brühe einkochen lassen bevor neue Brühe aufgegossen wird. Dieser Vorgang dauert ca. 15 - 20 Minuten, bis der Reis gar ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Spargelscheiben zugeben. 3 Minuten garen lassen.

Zum Schluss geriebenen Parmesan, Ziegenfrischkäse, Butter und Bärlauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bärlauch-Radieschen-Nudelsalat

Zutaten für 4 Portionen

250 g kurze Nudeln
Salz
50 g Pinienkerne
2 Bund Radieschen
1 Salatgurke
100 g Bärlauch

150 g Feta
1 El Weißweinessig

Für das Dressing
2 Bio- Zitronen
2 – 3 El Weißweinessig
Pfeffer
50 ml Olivenöl

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser al dente garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Für das Dressing die Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben, 1 Tl Schale fein abreiben und 5 El Saft auspressen. Schalenabrieb, Saft, Essig, 1Tl Salz, 1 Prise Pfeffer und das Öl in einem Schälchen verrühren.

Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen, putzen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

Nudeln, Radieschen und Gurke in eine große Schüssel geben, Dressing darüber geben und alles vorsichtig mischen.

Bärlauch verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Stiele abschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden. Feta in 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Bärlauch zum Nudelsalat geben. 1 Stunde durchziehen lassen. Danach nochmals mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.