

Bärlauch, der edle Vetter des Knoblauchs

In den vergangenen Jahren wurde er wieder entdeckt, der Bärlauch. Nachdem er über längere Zeit ein Dornröschen-Dasein geführt hatte. Genutzt und gesucht nur von Kennern. Heute ist es geradezu Pflicht, dass ein Restaurant in der Bärlauch-Zeit mindestens eine Bärlauchsuppe anbietet. Aber auch viele Hausfrauen haben den Bärlauch als die feinste Version des Knoblauchs für ihre Küche entdeckt.

Wo findet man Bärlauch? In feuchten Laub- und Auwäldern, auf humusreichem Boden. Buchenwälder sind bevorzugter Standort des Bärlauch. Er liebt die Wärme, jedoch nicht die direkte Sonne. Seine Blätter sind ähnlich wie Maiglöckchen oder auch der Herbstzeitlose. Eine Verwechslung ist aber fast auszuschließen, weil der Bärlauch so stark nach Knoblauch duftet.

Viel sinnvoller ist es, auch um die Natur zu schonen, selber einige Pflanzen Bärlauch im Garten an einem schattigen Ort zu pflanzen.

Um den Bärlauch zu kultivieren, benötigt man einen nährstoffreichen, feuchten, kalkhaltigen Boden an halbschattiger bis schattiger Lage. Ein sehr guter Platz befindet sich unter Bäumen, Sträuchern und

Vor 15 Jahren pflanzte ich eine einzige Bärlauchpflanze in unsere Dahlien-Rabatte (Morgensonne), nun ernten wir alljährlich genügend Bärlauch für den Eigenbedarf. Wenn dann die Pflanzzeit für unsere Dahlien Ende Mai da ist, hat sich unser Bärlauch „zurückgezogen“ und wir können die Dahlienknollen ganz einfach „über dem Bärlauch“ pflanzen. Somit haben bei uns der heiss geliebte Bärlauch sowie die nicht minder heiss geliebten Dahlien „übereinander“ genügend Platz.

Im Mai beginnt er weiss zu blühen. Seine Blätter sind dann nicht mehr so aromatisch und zart.

Vor der Verwendung in der Küche sollte der wild gewachsene Bärlauch gründlich in Essigwasser gewaschen werden. (Fuchsbandwurm).

Frischhalten ist möglich durch Abfüllen der frisch geernteten Blätter in Tiefkühlbeutel. Durch Hinzufügen einiger Tropfen Wasser, Aufblasen des Beutels und Verschliessen mit Klipp entsteht im Beutel ein Klima, das bei Kühlung die Bärlauchblätter bis zu zwei Wochen frisch hält.

Der Bärlauch ist besonders wegen seiner reinigenden Wirkung bekannt. Er bewirkt vor allem die Ausscheidung von Schwermetallen, z.B. Quecksilber (Amalgam-Zahnfüllungen), er wirkt wie der Knoblauch Herz-Kreislauf-stärkend, vorbeugend gegen Arteriosklerose, beeinflusst erhöhten Blutdruck günstig, er wirkt anregend auf Haut und Magenschleimhaut, fördert die Verdauung, absorbiert Gase, die bei der Verdauung entstehen, regt die Galle und die Nierentätigkeit an. Er wirkt ganz generell desinfizierend und enthält Vitamin C.

Bärlauch-Rezepte

Kaninchen in Bärlauchsauce



Zutaten

100 ml Weisswein
½ lt Fleischbrühe
1 Kaninchen (in Stücken) oder Rindsragoût
1 Zwiebel geschält und halbiert
5 schwarze Pfefferkörner
Salz

Für die Sauce

2 EL Mehl
2 EL Butter
50 g Bärlauch, in feine Streifen geschnitten
200 ml Saucenrahm
Salz
Zitronensaft

Zubereitung

Weisswein und die Hälfte der Fleischbrühe aufkochen. Die Fleischstücke zusammen mit Zwiebeln und Pfefferkörnern hineingeben und auf kleinem Feuer köcheln lassen bis das Fleisch weich ist (ca. 1 Stunde). Die Fleischstücke herausnehmen und warm stellen.

Für die Sauce den Bratensaft absieben und zusammen mit der restlichen Fleischbrühe wieder auf das Feuer setzen. Die Butter mit dem Mehl gut vermischen (Mehlbutterm), in die Sauce geben und einige Minuten köcheln lassen. Den Bärlauch und den Saucenrahm darunter ziehen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Fleischstücke in der Sauce nochmals heiss werden lassen und servieren.

Kathrins Bärlauch-Pesto



Zutaten pro Person

1 TL feingehackte Bärlauchblätter (im Mixer)
2 EL Parmesan
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und in Gläser füllen, mit Olivenöl bedecken

Bärlauch-Pesto mit Pinienkernen



Zutaten

100 g Bärlauchblätter
100 g Feta-Käse
100 g Parmesan gerieben
¼ lt Olivenöl
Salz
Pfeffer
100 g Pinienkerne

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer gut vermischen und z. B. mit Teigwaren servieren

Bärlauch-Suppe



Zutaten

2 -3 EL Bärlauchpurée
8 Kartoffeln geschält und geviertelt
1 kleine stange Lauch in ringe geschnitten
2 Karotten geschält und fein gewürfelt
2 Zwiebeln gehackt
1 gelbe Paprika halbiert, entkernt und gewürfelt

1 Kohlrabi geschält und in feine Scheiben geschnitten
2 EL Petersilie fein gehackt
1 lt Gemüsebrühe
Olivenöl
Salz,
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln, Karotten, Paprika und Kartoffeln in Olivenöl dämpfen
Mit Salz und Pfeffer würzen
Mit heisser Gemüsebrühe ablöschen
5 Minuten leicht köcheln lassen
Kohlrabi und Lauch dazugeben
Weitere 8 – 10 Minuten leicht köcheln lassen
Bärlauch und Petersilie unter die Suppe mischen
Etwas ziehen lassen.
Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bärlauch-Rösti



Zutaten

800 g Pellkartoffeln vom Vortag, geschält und auf einer Röstiraffel gerieben
2 TL Salz
100 g Bärlauch klein geschnitten
2 EL Butter
4 EL Wasser

Zubereitung

Die geriebenen Kartoffeln mit Bärlauch mischen und kräftig mit Salz würzen
In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen
Die geriebenen und gewürzten Kartoffeln darin knusprig anbraten
Die Rösti zu einem kompakten Fladen zusammendrücken
Mit einem Teller zudecken
Auf kleinstem Feuer ca. 10 Minuten backen

Mit Hilfe des Tellers den Röstifladen umdrehen, so dass die knusprige Seite auf dem Teller oben ist
Die restliche Butter in der Pfanne schmelzen lassen
Danach den Röstifladen mit der noch nicht gebratenen Seite nach unten in die Pfanne gleiten lassen.

Rings um den Röstifladen, dem Pfannenrand entlang etwas Wasser zugeben, damit die Rösti feuchter und knuspriger wird
Den Teller wieder auf die Pfanne legen.
Wenn beide Seiten goldbraun gebraten sind, die Rösti auf einer Platte servieren.

Kartoffelsalat mit Bärlauch



Zutaten

1 kg Kartoffeln
¼ Lt Hühnerbrühe
3 EL Essig
3 EL Öl
50 g Bärlauch in feine Streifen geschnitten
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln kochen, schälen und noch heiss in Scheiben schneiden.
Aus Essig, Öl, Bärlauch, Salz und Pfeffer die Salatsauce herstellen
und unter die warmen Kartoffelscheiben ziehen.
Soviel Fleischbrühe darüber giessen, dass der Salat saftig und kräftig im Aroma ist.
Vor dem Servieren noch etwas ziehen lassen.

Kalbsvoressen mit Bärlauch



Zutaten für 4 Personen

1 dl Weisswein
5 dl Bouillon
800 g Kalbsschulter, in Würfel von 30 g geschnitten
1 Zwiebel geschält und halbiert
5 schwarze Pfefferkörner
Salz

Sauce:

2 EL Mehl und 2 EL Butter zu Mehlbutter vermischt

1 Handvoll Bärlauch
ca. 50 g, in feine Streifen geschnitten
1,8 dl Saucenrahm
Salz
wenig Zitronensaft
einige Bärlauchblätter zum Garnieren

Weisswein und Bouillon aufkochen
das Kalbfleisch zufügen
aufkochen und mit einem Esslöffel den Schaum abschöpfen.
Zwiebeln und Pfefferkörner begeben
würzen und bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde köcheln, bis das Fleisch gar ist.
Das Fleisch herausnehmen und zugedeckt in einer heiss ausgespülten Schüssel warm stellen.
Für die Sauce die Brühe absieben und 4 dl der Brühe mit der Mehlbutter verrühren
aufkochen und einige Minuten köcheln lassen
den Bärlauch zufügen und mixen.
Den Saucenrahm begeben, vermischen und die Sauce aufkochen.
Das Fleisch in die Sauce geben
mit Salz und Zitronensaft abschmecken
in eine Schüssel anrichten, mit Bärlauch garnieren und servieren.