



Bärlauch *Allium ursinum*

Name:	Bärlauch
Lateinischer Name:	Allium ursinum
Volksname:	Bärenlauch, Hexenzwiebel, Waldknoblauch, Zigeunerlauch, Wurmlauch
Englische Namen:	Ramsons, Bear's Garlic, Wild Garlic
Pflanzenart - Höhe:	Amaryllisgewächse (Amaryllidacea), mehrjährig, Gattung der Lauche (Allium), 30 cm
Boden & Standort:	feuchter Boden, Schatten
Blätter:	Länglich, spitz zulaufend
Blüte:	weiß
Blütezeit:	April bis Juni
Aussaat:	Frühling bis Herbst
Vermehrung:	durch Samen
Sammelzeit:	Blätter im März - April, Zwiebeln im Hochsommer
Eigenschaften:	harntreibend, reinigend, antiseptisch,

Der "Bärenlauch", trägt den Namen des Bären, denn er war die Frühlingsspeise der mächtigen Bären. Er war das Seelentier bei den Germanen. Und der Frühlingsbringer, der mit seinem Erscheinen die Kraft des Winters brach.

Machen Sie es wie die Bären - essen Sie im Frühjahr reichlich Bärlauch. Es reinigt den ganzen Körper und seine Inhaltsstoffe regen die Verdauung an. Sie sind gut für Galle, Leber, Magen und Darm.

Tipp: für Menschen mit empfindlichem Magen. eine Handvoll Blätter klein schneiden, ein paar Stunden in Milch ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken

Anwendungen:

- Die Blätter werden frisch zubereitet, ob grob geschnitten unter bunte Salate, als Aufstrich, zu Käse oder einfach auf ein dunkles würziges Brot. Eingefroren leidet die Qualität der Blätter.
- Die Zwiebel, zerdrückt oder zerkleinert wird wie der Knoblauch verwendet. Lässt sich wie Antipasti in Öl, Essig oder Salzlake einlegen.
- Die Blütenknospen eignen sich als Kapernersatz.

Bärlauch - Pesto

Zutaten:

- 500g Bärlauch,
- 80g Parmesan, gerieben
- 80 g Pinienkerne, geröstet, gerieben
- 250 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Olivenöl mit dem Bärlauch fein mixen. Den Parmesan dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt erst die gerösteten Pinienkerne dazugeben und nochmals kurz mixen, so dass die Pinienkerne nur leicht gemixt werden. Achtung: Das Bärlauch - Pesto darf nur leicht erwärmt werden. Die Bärlauch - Pesto in ein Glas füllen und mit Olivenöl bedecken, sonst könnte es schimmeln. Gekühlt gelagert hält es sich länger.

Tipp: Anstatt Pinienkerne einfach Cashew oder Macadamianüsse nehmen.

Ein Glas Bärlauch - Pesto sollte in keinem Kühlschrank fehlen.

Bärlauch - Mayonnaise

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Bärlauch
- 1 Eigelb
- 1/8 l Pflanzenöl
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Den Bärlauch waschen und trocken tupfen. Anschließend den Bärlauch grob klein schneiden und pürieren. Das Eigelb in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren. Das Öl tropfenweise unter das Eigelb rühren, bis es sich völlig mit der Eigelbmasse verbunden hat, dann das restliche Öl zügig unterrühren.

Tipp: Schmeckt lecker zu Ofenkartoffeln - dazu einen Frühlingsalat reichen.

Forelle mit Spinat - Bärlauch - Füllung

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Forellen
- Zitronensaft
- 250 g Spinat
- 250 g Bärlauch
- 100 g Schalotten
- 2 EL Sahne
- 2 EL Parmesan
- 1 hartgekochtes Ei
- 4 EL Semmelbrösel
- Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, Butter

Zubereitung:

Forellen waschen, trocken tupfen und innen und außen salzen und leicht mit Zitronensaft beträufeln. Die fein geschnittenen Schalotten in Butter anbraten. Den Spinat und den Bärlauch waschen und schneiden, dazu geben und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Das hartgekochte Ei schälen und klein schneiden. und zusammen mit Sahne, Parmesan, Semmelbröseln und den Gewürzen zugeben und gut vermischen. Mit dieser Masse werden die Forellen vorsichtig gefüllt und in einen gefetteten Bräter gelegt. Im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten bei 200 Grad backen.

Bärlauch - Aufstrich

Zutaten:

- eine Hand voll Blätter
- 250 g Quark
- 2 EL Sahne
- Salz, Pfeffer, Senf

Zubereitung:

Die Blätter fein hacken, mit Quark und Sahne vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

Tipp: Im Herbst verwendet man anstatt der Blätter die Zwiebeln.

Bärlauch - Salz

Zutaten:

- 100 g Bärlauch
- 250 g Salz

Zubereitung:

Die Bärlauchblätter gut waschen und trockenschleudern oder mit einem Geschirrtuch abtupfen. Blätter mit dem Küchenmesser oder Wiegemesser fein hacken. Blätter mit dem Salz mischen und im Mörser verreiben oder Mixer fein mahlen. Bei dieser Arbeit entsteht Flüssigkeit. Die Masse dünn auf ein Backpapier streichen und in der Nähe vom Heizkörper an der Luft trocknen. Nicht in der Sonne und auch nicht im Backofen. Wenn die Bärlauchmasse trocken ist, nochmals im Mörser oder Mixer zerreiben. Damit es seine Farbe behält, muss es dunkel gelagert werden.

Tipp. Nur bestes Salz verwenden.

