

# Bärlauch

## März - Mai

Der Bärlauch ist ein Zwiebelgewächs und mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt. Er wird auch als Wilder Knoblauch oder Waldknoblauch bezeichnet.

Bei der Bärlauch Ernte sollte man darauf achten, dass die Pflanze noch nicht blüht - sonst schmeckt er bitter.

### Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Bärlauch liefert viel Vitamin C zudem enthält er die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Bärlauch soll z. B. bei Bluthochdruck und Verdauungsstörungen helfen. Ihm wird nachgesagt, dass er den Stoffwechsel anregt und Frühjahrsmüdigkeit verjagt. Außerdem soll er gegen Appetitlosigkeit helfen und Herz und Kreislauf stärken.

### Lagerung

Bärlauch sollte innerhalb weniger Tage verbraucht werden. Mit einem Trick kann man ihn aber bis zu zwei Wochen haltbar machen: Entfernen Sie die Stielenden des Bärlauchs. Füllen Sie in ein Tiefkühlsackerl ein paar Tropfen Wasser und legen Sie die Bärlauchblätter hinein. Etwas Luft ins Tiefkühlsackerl blasen und gut verschließen.

Bärlauch kann man auch einfrieren, allerdings verliert er dabei etwas an Aroma.

Stiele entfernen und die Bärlauchblätter gründlich waschen, trocknen und entweder im Ganzen oder gehackt in Portionen abgepackt einfrieren.

Man kann die Blätter aber auch nach dem Waschen und Trocknen im Mixer pürieren. Das entstandene Bärlauchpüree dann in Eiswürfelformen mit etwas Wasser aufgießen und einfrieren. Bei Bedarf einzelne, kleine Portionen herausnehmen.

### Rezeptvorschläge

#### Bärlauchpesto

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Bärlauch
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 30 g Pinienkerne
- 150 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 5 Stk. Knoblauchzehen



Zubereitung:

Den Bärlauch gut waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Pinienkerne und Knoblauch mit dem Bärlauch in einen Mixer geben und zerkleinern. Dann Salz, Parmesan und Olivenöl zugeben und weiterrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Das Bärlauchpesto in saubere und heiß gespülte Schraubdeckelgläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

#### Bärlauchsalz

Zutaten:

- 500 g grobes Meersalz
- 100 g Bärlauch



Zubereitung:

Bärlauch waschen und trocknen. Die Bärlauch-Blätter anschließend in feine Streifen schneiden und mit einem Mixer oder einer Küchenmaschine häckseln. Dann das Salz hinzufügen und alles so lange mixen, bis sich der Bärlauch und das Salz gut verbinden. Ein Backblech mit Küchenpapier belegen und das Bärlauchsalz gleichmäßig darauf verteilen. Das Backblech in die mittlere Schiene des Backofens schieben und die Temperatur auf 50 bis 60 Grad einstellen. Mit einem Kochlöffel verhindern, dass die Backofentür vollständig schließt. So kann die Feuchtigkeit entweichen und das Bärlauch-Salz wird schnell trocken. Der Trocknungsvorgang dauert ungefähr zwei bis drei Stunden. Danach in Gläser füllen. Als Alternative könnte man das Bärlauchsalz in der Sonne trocknen lassen, dann dauert es aber einige Stunden länger.

#### Bärlauchbutter

Bärlauchbutter lässt sich in Folienrollen oder auch in kleinen Portionsdöschen einfrieren. Dazu den gewaschenen und geschnittenen Bärlauch im Verhältnis 3:1 mit Butter abmischen.

#### Bärlauchöl

Ganze oder gehackte Bärlauchblätter in eine Flasche geben und mit Olivenöl übergießen. Nach ca. einem Monat hat das Öl das Bärlauch-Aroma angenommen.