

### Wirkstoffe im Bärlauch

- Lauchöl: entgiftend, blutreinigend
- Flavonoide: sie helfen bei Brüchigkeit feiner Hautgefäße, bei Störungen des Kreislaufes und Verdauungstraktes.
- Enzyme: fördern den Stoffwechsel
- Chlorophyll: erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut
- Ascorbinsäure: Vorrat des Vitamin C-Gehaltes in hoher Dosierung

### Wissenswertes über Bärlauch

- Bärlauch hat eine heilende und kräftigende Wirkung, die dem Knoblauch weit überlegen sein soll. Während Knoblauch einiges seiner ursprünglichen Kraft durch die Kultivierung verloren haben soll, besteht Bärlauch noch immer in seiner ursprünglichen, wilden Form. Er wird daher auch Waldknoblauch genannt.
- Einige Autoren weisen in der einschlägigen Heilpflanzen-Literatur auf die uteruswirksamen Substanzen hin, die im frischen Bärlauch enthalten sind. Während einer Schwangerschaft sollte frischer Bärlauch also nur mit Vorsicht genossen werden (vgl. Roth/ Daunder/ Kormann). Zudem wirkt er schleimlösend bei Bronchitis oder anderen Atemwegsinfekten.
- Bärlauch kann zur Linderung bei Verdauungsstörungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Hautausschlägen angewendet werden.
- Zudem ist er ein echtes Kraftpaket, denn er stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung. Er ist blutzucker- und cholesterinsenkend, wirkt desinfizierend und bietet als frisches Kraut einen hohen Gehalt an Vitamin C.
- Bärlauch hat einen sehr knoblauchähnlichen Geschmack. Sein Genuss bietet aber den Vorteil, dass man am nächsten Tag nicht aus allen Poren nach ihm duftet.
- Sowohl die Blätter, als auch die Blüte des Bärlauchs können in vielfältiger Weise verzehrt werden. Ob frisch in Salaten, Quark, Suppen, als Brotbelag, zu Nudelgerichten oder selbst konserviert als Würzmittel ist Bärlauch ein echter Allrounder in der Küche.
- Konserviert z. B. als Würzpaste, Pesto, Kräuteröl oder Bärlauchsalz ist Bärlauch auch noch viele Monate nach seiner eigentlichen Saison im Frühjahr genießbar. Gewaschen und gut abgetrocknet lässt er sich zudem auch problemlos einfrieren.
- Wer Bärlauch selber in den heimischen Wäldern sammeln möchte, sollte sehr sorgfältig vorgehen. Verwechslungsgefahr besteht vor allem mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlose, die beide giftig und nicht zum Verzehr geeignet sind. Eindeutig erkennbar ist Bärlauch über seinen markanten Geruch. Dennoch sollte man sich im Vorfeld über einige Regeln beim Sammeln des Waldbewohners informieren.



## Bärlauch

### ein schmackhaftes Küchenkraut

Im Frühjahr, wenn die Wälder langsam wieder in frischen grün erstrahlen, streckt auch der Bärlauch seine Blätter wieder aus. Sein markanter Geruch lockt schon aus einiger Entfernung die eifrigen Sammler an die Stellen, wo er oftmals in großen Mengen wächst.



Seine spitz zulaufenden, saftig grünen **Blätter** kommen zunächst eingerollt aus der Erde und entfalten erst dann ihre lanzettenähnliche Form.

Ein wichtiges Erkennungsmerkmal ist der Stil, denn jedes Blatt hat einen eigenen. Das Maiglöckchen als giftiger Doppelgänger hingegen hat pro Stil zwei Blätter, wodurch man die beiden Pflanzen gut unterscheiden kann. Die Unterseite des Bärlauchblattes ist matt und weißt eine deutliche Rippe auf, während der Rest des Blattes eine zarte und eher dünne Struktur hat. Die Blätter sollten geerntet werden, bevor sich die Blütenknospen bilden.

Die kleinen sternförmigen weißen **Blüten** des Bärlauchs zeigen sich zwischen Mai und Juni als zierliche Scheindolde. Aus ihnen kann ein leckeres Blütenpesto, aromatisches Öl oder ein Blütenessig hergestellt werden. Der Geschmack der Blüten ist etwas zarter und feiner als der der Blätter.



Neben den Blättern und Blüten des Bärlauchs, können auch die noch nicht geöffneten **Knospen** geerntet werden. Die Saison, um sie zu ernten, ist jedoch sehr kurz aufgrund der raschen Blütenbildung. Es lohnt sich aber auf der Hut zu sein und sie zu ernten, denn die Knospen eignen sich ideal z. B. zum Einlegen ähnlich wie Kapern.

**Bärlauch im heimischen Garten** Da das Sammeln von Bärlauch aufgrund der hohen Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen nicht ganz ungefährlich ist, bietet es sich für Bärlauchliebhaber an, das wilde Kraut zuhause zu kultivieren. Viele Gärtnereien bieten inzwischen schon junge Pflanzen für den heimischen Garten an. Da sich Bärlauch stark vermehrt, sollte der Standort jedoch gut überlegt sein. Gegebenenfalls sind räumlich begrenzte Standorte wie z. B. ein Hochbeet oder große Kübel dann zu bevorzugen.

### Bärlauchsaison

Geerntet werden können die **Blätter** des Bärlauchs ungefähr von Ende März bis Mitte Mai, die **Knospen** zeigen sich dann etwa Anfang/ Mitte April für eine kurze Zeit und die Blüten sind Ende April für ca. 2-3 Wochen sammelbar. Sobald sich Knospen und Blüten zeigen, verlieren die Blätter langsam an Kraft. Sie sollten daher möglichst vorher geerntet werden.

## Kleine Rezeptsammlung

### Bärlauchpaste

**Zutaten:** 1 kg Bärlauchblätter, 80 g grobes Meersalz, 500 ml Öl (Raps- oder Distelöl, kein Olivenöl)

**Zubereitung:** Bärlauch mit einem Schwamm gut waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern, alternativ auf Geschirrtüchern trocknen lassen. Stiele entfernen, die Blätter grob hacken und zusammen mit Salz und Öl pürieren. Am besten mit dem Pürierstab zu einem geschmeidigen, gleichmäßigen Mus verarbeiten. Wenn die Masse zu fest wird, mehr Öl zugeben. In kleine Schraubverschlussgläser füllen und mit einem Löffel andrücken, um Lufträume zu verhindern. Dabei unbedingt darauf achten, dass der Rand der Gläser sauber bleibt, damit der Bärlauch im Glas nicht verdirbt. Die Paste mit einer dünnen Ölschicht bedecken, um Gärung und Oxidation zu vermeiden. Kühl gelagert und immer mit einer Ölschicht bedeckt, hält die Paste ca. 1 Jahr. Bei der Entnahme aus dem Glas sollte jedoch immer sauber gearbeitet werden.

**Tipp:** In kleine Dosen oder Eiswürfelformen eingefroren, hält die Paste auch länger. Dann sollte sie einfach portionsweise aufgetaut werden, wenn sie benötigt wird. Reste können im Anschluss wieder eingefroren werden.

### Bärlauchpesto

**Zutaten:** 100 g Bärlauchblätter (gewaschen, getrocknet & grob zerpflückt), 100 g Rapsöl, 10 g Salz, 50 g gemahlene Mandeln, Parmesan nach Bedarf & Geschmack

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einen Mixbecher geben, zu einer homogenen Creme mixen und nach Geschmack mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in saubere, heiß ausgewaschene Gläser mit Schraubverschlussdeckel geben und gut andrücken. Dabei den Glasrand unbedingt sauber lassen. Die Gläser einige Zeit stehen lassen, damit sich überflüssiges Öl oben absetzen kann. Mit zusätzlichem Öl auffüllen, bis eine etwa fingerbreite Ölschicht über dem Pesto ist. Die Gläser verschließen und kühl und dunkel aufbewahren. Ungeöffnet ist das Pesto ca. 6 Monate haltbar.

Nach der Entnahme immer wieder die Ölschicht der angebrochenen Gläser auffüllen. Sie ist notwendig zur Konservierung. Angebrochene Gläschen immer im Kühlschrank aufbewahren.

### Bärlauch - Tarte

**Zutaten für den Teig:** 100 g Mehl, 1 Bund Bärlauch, 2 EL Weißwein, 50 g Butter, ½ TL Salz

**Zutaten für den Belag:** 1 Bund Bärlauch, 150 g Schafskäse, 100 ml Sauerrahm, 2 Eier, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Bärlauch klein schneiden und mit Mehl und Salz fein mahlen, bis das Mehl grün ist. Den Wein aufkochen, von der Herdplatte ziehen und die Butter beifügen. Alles cremig rühren, zum Mehl geben und dann zu einem Teig verkneten. Den Teig in Folie einwickeln und kaltstellen. Den durchgekühlten Teig auf etwas Mehl ca. 2 mm dick ausrollen, in einer Tarteform auslegen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Nochmal für ca. 30 Minuten kaltstellen. Zunächst die Eier trennen. Bärlauch, Schafskäse, Sauerrahm und Eigelb mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eiweiß steif schlagen und locker unter die Käsemischung heben. Die Masse in der Tarteform verteilen und sofort auf die untere Schiene im Backofen stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 15-20 Min. backen und heiß servieren.

### Bärlauchbrot mit Speck und Zwiebeln

**Zutaten:** 750 g Weißbrotteig, 1 Handvoll Bärlauchblätter (fein geschnitten), einige Walnüsse, 50 g Speckwürfel, 2 EL Haferflocken, 1 EL Chilipulver, 1 kleine Zwiebel (fein gehackt), etwas Butter

**Zubereitung:** Einen Weißbrotteig (ca. 750 g) nach Rezept zubereiten, dabei Walnüsse, Haferflocken und Chilipulver mit einarbeiten und den Teig gehen lassen. Die feingehackte Zwiebel in etwas Butter in einer Pfanne glasig dünsten, Herdplatte ausstellen und die Speckwürfel mit dem fein gehackten Bärlauch zugeben. Sie sollten nicht mehr angebraten, sondern nur in der noch warmen Pfanne leicht gedünstet werden. Die Mischung nun unter den bereits leicht aufgegangenen Brotteig kneten. Den Teig anschließend nach Brotrezept weiter aufgehen lassen und im Anschluss abbacken.

### Bärlauchbutter

**Zutaten:** 250 g Butter, 2 EL Bärlauchblätter (fein gehackt), etwas Zitronensaft, ½ TL Salz, schwarzer Pfeffer nach Geschmack, 1 Prise Zucker

**Zubereitung:** Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät gut vermischen. Die Butter auf ein Stück Frischhaltefolie geben, in der Folie zu einer Rolle formen und kühl stellen. Bärlauchbutter lässt sich gut einfrieren und schmeckt zu Grillfleisch und Brot.

### Bärlauch-Quark

**Zutaten:** 250 g Magerquark, 1 Becher Sahne, 2 EL fein gehackte Bärlauchblätter, ½ TL Salz, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer und Zucker nach Bedarf

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einer Schüssel geben, zu einer glatten Creme rühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vor dem Verzehr einige Stunden im Kühlschrank gut durchziehen lassen, damit sich der Bärlauchgeschmack voll entfalten kann. Der Bärlauchquark ist ein leckerer Brotaufstrich. Er schmeckt auch zu Pellkartoffeln, Kartoffel Wedges und Rohkost.

### Bärlauchnudeln

**Zutaten:** 4 EL Rapsöl, 1 Handvoll Bärlauchblätter (gewaschen, getrocknet, fein geschnitten), 2 EL Zitronensaft, 1 Bund Petersilie (waschen, fein gehackt), bunter Pfeffer aus der Mühle, Salz

**Zubereitung:** Zunächst 500 g Nudeln kochen, abgießen und kurz unter Wasser abspülen. Die o.g. Zutaten in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Das Mus über die Nudeln geben, gut vermengen sofort servieren. Dazu schmeckt frisch geriebener Parmesan.

### Bärlauchkartoffeln mit Schinken

**Zutaten:** 40 g Butter, 40 g Mehl, ½ L Gemüsebrühe, 200 g Sahne, 1 kg gekochte Salzkartoffeln, 200 g Kochschinken, 3 EL fein geschnittener Bärlauch, Salz, Pfeffer, Muskat

**Zubereitung:** Die Butter im Topf zerlassen, Mehl einrühren und anschwitzen. Die Gemüsebrühe zum Ablöschen dazugeben, mit der Sahne glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Kochschinken in Streifen schneiden und mit den Kartoffeln in die Soße geben. Alles zusammen erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Am Ende mit Bärlauchstreifen toppen.