



Knoblauchduft liegt in der Luft. Es ist wieder Bärlauchzeit. Gleich beim Spaziergehen können Sie frischen Bärlauch und andere Wildkräuter sammeln. Bärlauch wird auch als Wilder Knoblauch bezeichnet und wächst bevorzugt in schattigen und feuchten Laubwäldern.

Vorsicht beim Sammeln

Beim Sammeln sollten Sie nur Blätter nehmen, die Sie eindeutig erkennen. Denn Verwechslungsgefahr besteht mit den giftigen Blättern der Herbstzeitlose oder auch mit Maiglöckchen.

Achten Sie auf folgendes Merkmal: Jedes Bärlauch-Blatt treibt einzeln an einem Stängel aus dem Boden. Bei Herbstzeitlose und Maiglöckchen treiben die Blätter in Büscheln aus dem Boden und sind in Zweiergruppen am gleichen Stiel bzw. umfassen den Stängel.

Was ist drinnen im Bärlauch

Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Bärlauch sind Schwefelverbindungen wie Allicin, Vitamin C und das ätherische Öl Lauchöl. Allicin wirkt im Magen antibakteriell. Die enthaltenen Flavonoide können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und als Antioxidans vor Krebserkrankungen schützen.

Bärlauch schmeckt gut in Suppen, Soßen, Salaten, Aufstrichen, in Fleischgerichten und Strudeln. Wenn Sie Bärlauch haltbar machen wollen, können Sie diesen portionsweise einfrieren oder ein aromatisches Bärlauchpesto bereiten.

Verwenden Sie beim Pesto hochwertige und geschmacksneutrale Öle. In traditionellen Pesto Rezepten finden sich häufig Pinienkerne, dabei sind heimische Walnüsse oder auch Kürbiskerne aus biologischem Anbau eine gute Alternative dazu. Bei den Nüssen können Sie dazu gleich die noch eingelagerten Restbestände vom Winter aufbrauchen.

Ein kulinarischer Geheimtipp sind auch die Bärlauch Blütenknospen. Diese können Sie als Kapernersatz in Essig einlegen und damit Speisen garnieren.

Rezeptidee: Bärlauchpesto mit Walnüssen

Zutaten: 2 Hand voll Bärlauch Blätter, 3 EL Walnüsse, 2 EL geriebener Hartkäse, ca. 7 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl oder anderes Öl, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung: Bärlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Walnüsse fein hacken, mit Bärlauch, Öl und Käse verrühren und pürieren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. In saubere Schraubgläser füllen und zuletzt mit einer Schicht Öl bedecken, damit der Luftabschluss gegeben ist. Wenn Sie keinen Käse zugeben, können Sie die Haltbarkeit auf gut 2-3 Monate steigern.

Bärlauchpesto selber machen, Foto 1/8

Sie brauchen: Bärlauch, Walnüsse, Hartkäse, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, kleine Schraubgläser, Brett, Messer, Käsereibe, Rührschüssel, Pürierstab.

Bärlauchpesto selber machen, Foto 2/8

Bärlauch waschen, trocknen lassen, klein hacken.

Bärlauchpesto selber machen, Foto 3/8

Walnüsse grob hacken.

Bärlauchpesto selber machen, Foto 4/8

Käse fein reiben.

Bärlauchpesto selber machen, Foto 5/8

Bärlauch, Walnüsse, Käse, Salz und Pfeffer mit Öl übergießen.

Bärlauchpesto selber machen, Foto 6/8

Fein pürieren.

Bärlauchpesto selber machen, Foto 7/8

Pesto in Schraubgläser abfüllen, mit einer Schicht Öl bedecken.

Bärlauchpesto selber machen, Foto 8/8

Fertiges Pesto!

Rezeptidee: Falsche Kapern vom Bärlauch

Zutaten: 2 Tassen Blütenknospen, ½ TL Salz, 125 ml Weinessig oder Kräuternessig

Zubereitung: Die noch geschlossenen Blüten sammeln, mit etwas Salz bestreuen und eine Stunde stehen lassen. Essig aufkochen und die Knospen kurz aufwallen lassen. Knospen abseihen, Essig nochmals aufkochen. Knospen in ein sauberes Glas füllen, Essig darüber gießen und verschließen. An einem dunklen, kühlen Ort lagern.

Falsche Kapern vom Bärlauch, Bild 1/5

Sie brauchen: Bärlauch Blütenknospen, Salz, Weinessig, Schraubglas, Kochtopf, Sieb

Falsche Kapern vom Bärlauch, Bild 2/5

Blüten mit Salz bestreuen, stehen lassen.

Falsche Kapern vom Bärlauch, Bild 3/5

Im Topf Essig aufkochen, Knospen kurz aufkochen.

Falsche Kapern vom Bärlauch, Bild 4/5

Abseihen in Gläser füllen.

Falsche Kapern vom Bärlauch, Bild 5/5

Heißen Essig darüber gießen, verschließen. Fertig sind die falschen Kapern vom Bärlauch.

Links:

wir-leben-nachhaltig: **Wildkräuterküche**

wir-leben-nachhaltig: **Frühlingsküche**

[Home / Aktuell](#)

WIR LEBEN nachhaltig



Naturland Niederösterreich: **Bärlauch**

So schmeckt Niederösterreich: **Rezeptliste**