

Bärlauch-Sammeln: *Nichts für Couch-Potatoes!*

Bärenkräfte können Sie sich allein durch den Genuss von Bärlauch nicht einverleiben, so wie es die Germanen glaubten. Bärenkräfte tanken Sie vielmehr mit einem ausgiebigen Spaziergang durch unsere Wälder! Sammeln Sie Bärlauch dabei trotzdem, denn jetzt zeigt er sich von seiner besten Seite!

Regelmässig zu dieser Jahreszeit laufen bei unserem Kochtelefon die Drähte heiss, weil viele unserer Leserinnen und Leser von Heidi Albonico wissen möchten, was man aus Bärlauch alles machen kann. Nun, Heidi Albonico hat uns Ihre Wünsche weitergeleitet, die wir uns gern zu Herzen nehmen: Als Auftakt zur Bärlauchsaison zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten von Pesto und Paste bis Pasta alles aus selbst gepflücktem Bärlauch! In den letzten Jahren hat sich dieses «Unkraut» sogar zum richtigen «Trendkraut» gemauert und feiert auch in der Gourmetküche seinen unaufhaltbaren Siegeszug! Sein ausgeprägtes würziges, knoblauchartiges

Aroma verleitet kreative Köche zu immer neuen Rezeptideen. Lassen Sie sich vom Bärlauchfieber anstecken und entdecken Sie selbst, wie vielseitig sich diese wild wachsende Pflanze verwenden lässt ...

Für alle, die Bärlauch weder im Garten haben, noch sich das Wildsammeln zutrauen: Man findet ihn auf jedem guten Marktstand und immer mehr in Geschäften. Ausserdem auch regional in der Migros.

«RAMSEN IM MAI, DAS GANZE JAHR KEINE ARZNEI!»

Bärlauch, im Volksmund auch Ramsen genannt, ist nicht nur eine schmackhafte Bereicherung der Frühlingsküche. Er besitzt wegen seiner reichhaltigen und konzentrierten Inhaltsstoffe, wie diverser Schwefelverbindungen, Vitamin C, Magnesium, Mangan und Eisen, ausgesprochen gesundheitsfördernde Eigenschaften! Wenn Sie jeden Tag ein bisschen Bärlauch essen, dann verwöhnen Sie nicht nur Ihren Gaumen, sondern bringen auch den Frühjahrsmüden Körper auf Trab. Die Naturheilkunde sagt dem «wilden Knoblauch» viele Heilwirkungen nach: Er fördert die Verdauung, regeneriert die Darmflora und wirkt blutreinigend. Und neben der Brennnessel ist Bärlauch das beste natürliche Entschlackungsmittel der Saison. Und als erfreulicher Nebeneffekt fördert er das gesunde Wachstum von Haaren und Nägeln und verschönert das Hautbild.

SUCHEN UND FINDEN

Bärlauch finden Sie in unseren heimischen Buchen-, Au- und Laubmischwäldern sowie in Baumgärten und Hecken. Man erkennt ihn schon von weitem an seinem intensiven, knoblauchartigen Duft. Um ihn ganz sicher nicht mit den giftigen Maiglöckchenblättern zu verwechseln, riechen Sie an ihm und zerreiben Sie die Blätter zwischen den Fingern. Entwarnung ist angesagt, wenn Ihnen der typische Knoblauchduft in die Nase steigt. Seine Blüten und Blütenknospen sind ungeniessbar. Pflücken oder schneiden Sie die Blätter direkt über dem Erdboden ab (nehmen Sie möglichst die kleinen und zarten Blätter, die besonders fein schmecken).



BASISREZEPT 2

**Tomaten-
Bärlauchpesto**

100 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
2 Hand voll gehackter Bärlauch
25 g Mandeln geschält
1 dl Öl
½ TL Salz

Tomaten etwas zerkleinern und im Cutter fein hacken. Herausnehmen und Cutter reinigen. Die restlichen Zutaten fein pürieren. Bärlauchpaste und Tomaten mischen, abschmecken – nicht mehr pürieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
 Ganze Portion ca. 8 g Eiweiss,
 168 g Fett, 18 g Kohlenhydrate,
 6650 kJ/1590 kcal

BASISREZEPT 3

**Würziger
Bärlauchpesto**

1 Hand voll grobblättrige Petersilie
1 Hand voll Basilikum
1 Hand voll gehackter Bärlauch
2 dl kaltgepresstes Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 TL Salz
3 EL Pinienkerne
50 g geriebener Parmesan

Petersilie und Basilikum fein hacken. Bärlauch im Cutter fein zerkleinern. Nach und nach Öl, restliche Kräuter, Knoblauch und Salz dazugeben. Pinienkerne ohne Fett rösten. Davon 2 EL zusammen mit dem Parmesan dazugeben. Zu einer feinen Masse pürieren. Mit den restlichen Pinienkernen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
 Ganze Portion ca. 29 g Eiweiss,
 228 g Fett, 15 g Kohlenhydrate,
 10'000 kJ/2370 kcal

BASISREZEPT 1

**Rassige
Bärlauchpaste**

2 Hand voll gehackter Bärlauch
1 dl Öl
50 g Pinienkerne
1 TL Salz

Alle Zutaten im Cutter pürieren. Wenn nötig, noch etwas Öl dazugeben.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
 Ganze Portion ca. 16 g Eiweiss,
 125 g Fett, 3 g Kohlenhydrate,
 4950 kJ/1180 kcal

**AUFBEWAHREN**

Bärlauchpaste oder -pesto (ohne Parmesan) in saubere kleine Gläser bis 1 cm unter den Rand füllen. Mit kaltgepresstem Olivenöl aufgießen und gut verschliessen. Bleibt ca. 2–3 Monate im Kühlschrank haltbar. Nach dem Öffnen rasch konsumieren. Weitere Konservierungsmöglichkeiten: Siehe Seite 32.

**Bärlauchpesto &
Bärlauchpaste**

VEGETARISCH

Gemüseteigwaren mit Bärlauchpesto

Für 2 Personen

2 Karotten
1 Zucchini
1 Frühlingszwiebel
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1/2 TL Aceto Balsamico
2 EL Pinienkerne
250 g Tagiolini
(Frischteigwaren)
4 EL Bärlauchpesto

1 Karotten und Zucchini mit dem Sparschäler dünn abschälen. Frühlingszwiebel in feine, lange Streifen schneiden. Unter Wenden im Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico abschmecken. Pinienkerne ohne Fett rösten.

2 In der Zwischenzeit die Tagiolini al dente kochen. Gemüsestreifen anrichten. Tagiolini mit 3 EL Pesto vermischen. Auf dem Gemüse anrichten. Restliches Pesto und geröstete Pinienkerne darüber geben.

Nach Belieben mit Parmesan servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 11 g Eiweiss,
 32 g Fett, 19 g Kohlenhydrate,
 1700 kJ/410 kcal

Tipp**Bärlauchteigwaren mit Pesto:**

Eine schnelle Variante: Gekaufte Bärlauchteigwaren al dente kochen. Mit Pesto und geriebenem Parmesan servieren.

**BÄRLAUCHPESTO & -PASTE**

- Gnocchi mit *Bärlauchpesto* und fein geriebenem Parmesan servieren.
- *Bärlauchpaste* unter eine Béchamelsauce mischen, mit Lasagneblättern (Frischteigwaren) in eine Gratinform einschichten und gratinieren.
- Weichen Schafskäse auf Ciabattabrot streichen. *Tomaten-Bärlauchpesto* darauf geben und mit einigen Streifen getrockneten, eingelegten Tomaten servieren (Bild).
- Ziegenkäse leicht erhitzen, aufschneiden und mit *Bärlauchpesto* servieren.
- Tomaten und Mozzarella mit *Bärlauchpesto* aromatisieren.
- Bärlauchreis: gekochten Langkornreis mit *Bärlauchpaste* mischen und als Beilage servieren. Passt besonders gut zu Lammgerichten.
- Suppen, z.B. Kartoffelcremesuppe, mit wenig *Bärlauchpaste* aromatisieren.

FÜR FEINSCHMECKER

Bresaola-Carpaccio mit Bärlauchpesto

Für 2 Personen

1-2 EL Pinienkerne
200 g Bresaola
6 Champignons
30 g Parmesan am Stück
4 Blätter Bärlauch
einige Blätter Rucola
4 TL Bärlauchpesto
1-2 EL kaltgepresstes Olivenöl
1-2 EL Aceto Balsamico
Pfeffer aus der Mühle

Pinienkerne ohne Fett rösten und grob hacken. Bresaola rosettenförmig auf zwei Tellern anrichten. Champignons und Parmesan in hauchdünne Scheiben, Bärlauch in feine Streifen schneiden. Zusammen mit dem Rucola auf das Fleisch legen. Bärlauchpesto tropfenweise darauf geben. Mit Öl und Aceto beträufeln. Mit grob gemahlenem Pfeffer und Pinienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Pro Person ca. 28 g Eiweiss,
 26 g Fett, 2 g Kohlenhydrate,
 1500 kJ/360 kcal



BASISREZEPT

Bärlauchquark

Für 4 Personen

250 g Vollfettquark
 250 g Halbfettquark
 5 EL Rahm
 2 gekochte Eier
 1 Hand voll fein gehackter
 Bärlauch
 1 Limette
 Kräutersalz
 Paprika, Cayennepfeffer

Quark und Rahm gut verrühren. Eier fein würfeln und zusammen mit dem Bärlauch beifügen. Alles sorgfältig mischen. Limette heiss waschen. Wenig Limettenschale direkt fein dazureiben. Mit Salz, Paprika und Cayennepfeffer würzen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Pro Person ca. 17 g Eiweiss,
 24 g Fett, 6 g Kohlenhydrate,
 1300 kJ/310kcal

**BÄRLAUCHQUARK & GSCHWELTI**

- Gekochte Kartoffeln (Gschwelkti) mit Bärlauchquark servieren. Mit gehacktem Ei und fein geschnittenem Bärlauch garnieren. Schmeckt auch fein mit Folienkartoffeln (Baked Potatoes).

BÄRLAUCHQUARK & SPARGEL

- Weissen und grünen Spargel kochen und mit Bärlauchquark servieren. Kalorienarm und leicht.

Bärlauchaufstriche



ENERGIEREICH & GESUND

Bärlauch-Avocado-Aufstrich

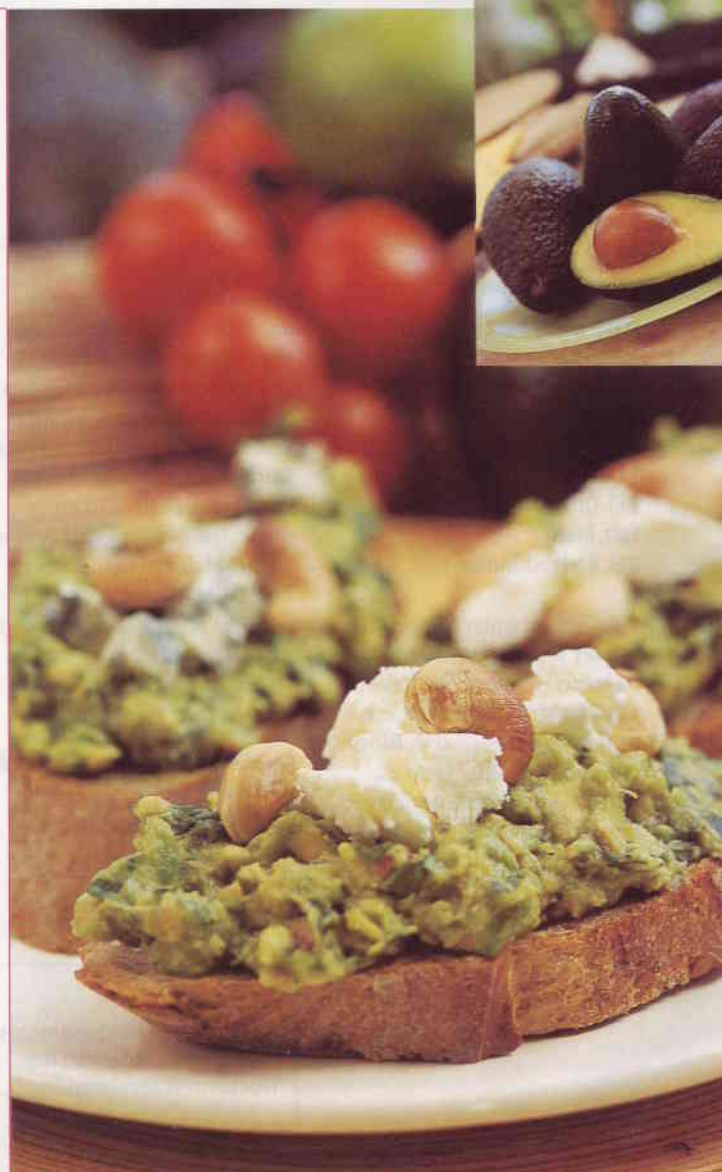
Für 2 Personen

3 EL Cashewkerne
 1 Limette
 1 weiche Avocado
 1-2 EL fein gehackter Bärlauch
 1 TL Sojasauce
 Pfeffer
 1 Baguette
 30 g Schafskäsli oder Camembert bzw. Brie

Cashewkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. 2 EL davon fein hacken. Limette auspressen. Avocado halbieren, entsteinen, Fleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mit dem Limettensaft mischen und gut zerdrücken. Nüsse und Bärlauch darunter mischen. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Baguette in Scheiben schneiden. Mit der Masse bestreichen. Schafskäse darüber zerbröckeln und mit den restlichen Cashewkernen garnieren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Pro Person ca. 14 g Eiweiss,
 20 g Fett, 47 g Kohlenhydrate,
 1800 kJ/430 kcal



Bärlauchbutter



BASISREZEPT

Bärlauchbutter

250 g weiche Butter
 5 EL fein gehackter Bärlauch
 2 EL fein gehackter Schnittlauch
 2 EL fein gehackte Petersilie
 2 Knoblauchzehen
 1 unbehandelte Zitrone
 1/2 TL Meersalz
 Cayennepfeffer

Butter und Kräuter in eine Schüssel geben. Knoblauch fein hacken. Alles gut verrühren. Zitrone heiss waschen, trocknen und wenig Zitronenschale direkt fein dazureiben. Salzen und mit Cayennepfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Ganze Portion ca. 6 g Eiweiss,
 209 g Fett, 13 g Kohlenhydrate,
 8050 kJ/1921 kcal



BÄRLAUCHBUTTER AUF VORRAT

- Bärlauchbutter in einen Spritzsack mit Zackentülle füllen. Rosetten auf ein Backpapier dressieren. In den Tiefkühler stellen. Nach dem Gefrieren in Tiefkühlbehälter verpacken und im Tiefkühler aufbewahren.
- Bärlauchbutter im Kühlschrank fest werden lassen. Auf Klarsichtfolie geben. Zu einer Rolle formen und im Tiefkühler anfrieren lassen. In Scheiben schneiden und so portionenweise einfrieren. Köstlich zu grillierten Steaks und Koteletts.

BÄRLAUCHBUTTER & BROT

- Frisches Baguette oder Frischbackbaguette schräg einschneiden. Bärlauchbutter in die Einschnitte streichen und in der Ofenmitte bei 200 °C ca. 5–10 Minuten bzw. nach Anleitung knusprig backen (Bild).
- Frisches Nussbrot mit Bärlauchbutter bestreichen. Passt herrlich zu Käse.
- Bärlauchcrostini: Weissbrotscheiben mit Bärlauchbutter bestreichen. Mit gedünsteten Pilzen und Peperonistreifen belegen und kurz überbacken.

FEIN FÜR ZWEI

Krevetten mit Bärlauchbutter

Für 2 Personen

350 g Riesenkrevetten
 1 roter Peperoncino
 1 Limette
 1 EL Öl
 Salz, Pfeffer
 2 EL Bärlauchbutter

1 Krevetten unter fließendem Wasser waschen und den Darm (schwarzer Faden) entfernen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. Peperoncino in Ringe schneiden (milder wird es, wenn Sie die Kerne entfernen). Limette halbieren. Die eine Hälfte in feine Stücke schneiden. Von der anderen einige Zesten abziehen.

2 Krevetten im heißen Öl anbraten. Hitze reduzieren, Peperoncino in Ringe geben. Die Krevetten unter Wenden 3–5 Minuten garen. Wenig Limettensaft darüber pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd ziehen. In einer separaten Pfanne Bärlauchbutter bei kleiner Hitze schmelzen. Über die Krevetten gießen und nochmals erwärmen. Mit Limettenstücken und -zesten garnieren und sofort servieren.

Anstelle von Krevetten gebratene Egglfilets in Bärlauchbutter servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 36 g Eiweiss,
 14 g Fett, 6 g Kohlenhydrate,
 1200 kJ/290 kcal

Tipp

Als Vorspeise mit Sesamtoast oder als Hauptgericht mit Trockenreis servieren.



Bärlauchvinaigrette

BÄRLAUCHVINAIGRETTE & SIEDFLEISCH

- Pro Person 150 g Siedfleisch in feine Streifen schneiden. Mit 5 EL Bärlauchvinaigrette mischen und ½ Stunde ziehen lassen. 6 Radieschen in feine Scheiben, 1 Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und unter das Siedfleisch mischen. Anrichten und mit gekochten Eierscheiben garnieren (Bild).

BÄRLAUCHVINAIGRETTE & GEMÜSE

- Lauwarme, gekochte Gemüse, z.B.: Spargel, Artischocken, Bundkarotten, Kohlrabi, Blumenkohl u.a. mit Bärlauchvinaigrette servieren. Nach Belieben 1–2 gekochte Eigelb mit der Vinaigrette pürieren.

BASISREZEPT

Bärlauchvinaigrette

Für ca. 1 dl Sauce

- 2 TL milder Senf**
- 4 EL gehackter Bärlauch**
- 8 EL Olivenöl**
- 1 EL Zitronensaft**
- 5 EL Weisswein- oder Sherryessig**
- Salz, Pfeffer**

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und würzen.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Ganze Portion ca. 3 g Eiweiss,
91 g Fett, 3 g Kohlenhydrate,
3500 kJ/840 kcal



Bärlauchgerichte



FÜR GÄSTE

Kaninchenrücken in Bärlauchrahm

Für 4 Personen

- 500 g feiner, grüner Spargel**
- 2 Hand voll gehackter Bärlauch**
- 2 dl Rahm**
- 500 g Kaninchenrücken-Filets**
- Salz, Pfeffer**
- 1 EL Öl**
- einige Cherrytomaten ca. 100 g**
- 1 dl Weisswein**
- ½ dl Bouillon**

1 Spargel anschneiden, halbieren und in Salzwasser knapp weich garen. Eiskalt abschrecken. Bärlauch und Rahm im Cutter pürieren (wird wie leicht geschlagener Rahm).

2 Kaninchenfleisch in grobe Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl scharf anbraten. Hitze zurückstellen und durchziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen. Wenn nötig, etwas Öl nachgeben. Spargel und Tomaten kurz andünsten. Ebenfalls warm stellen. Fond mit Weisswein und Bouillon ablöschen. **3** EL-Bärlauchrahm beiseite stellen. Den Rest zur Sauce rühren und leicht einkochen lassen.

3 Kaninchenfleischwürfel und Gemüse auf heiße Teller anrichten. Mit Sauce übergossen und mit dem restlichen Bärlauchrahm garnieren.

Mit Pommes Duchesse servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 31 g Eiweiss,
30 g Fett, 6 g Kohlenhydrate,
1800 kJ/430 kcal



FÜR GÄSTE

**Lammkoteletts
mit Bärlauchkruste**

Für 4 Personen

600 g Lammkoteletts
Kräutersalz, Pfeffer**1 EL Öl**
feine Bärlauchblätter
für die Garnitur**KRUSTE:****50 g altbackenes Toastbrot**

(ohne Rinde)

1/2 kleine Knoblauchzehe**4 EL Tomaten-Bärlauchpesto****GEMÜSE:****600 g gemischtes Gemüse**z.B. Bundkarotten, Navets,
Stangensellerie**1 TL Butter****1 Prise Zucker****Salz, Pfeffer****1 dl Rahm****1/2 dl Wasser****1–2 TL milder Senf**

1 Gemüse rüsten und dekorativ schneiden. In wenig Salzwasser knapp weichkochen. Eiskalt abschrecken. Ofen auf 80 °C vorheizen.

2 Für die Kruste Brot in Würfel schneiden. Zusammen mit dem Knoblauch im Cutter fein pürieren und mit dem Pesto vermischen. Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Im heissen Öl auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Herausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 20–30 Minuten in der Ofenmitte sanft garen. Herausnehmen und den Ofen auf 200 °C aufheizen. Brot-Pestomasse auf die Koteletts verteilen. In der oberen Ofenhälfte 2–3 Minuten überbacken.

3 In der Zwischenzeit das Gemüse in warmer Butter andünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Auf heisse Teller verteilen. Rahm und 1/2 dl Wasser in die Pfanne giessen. Leicht einkochen. Vom Herd nehmen und den Senf darunter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Gemüse giessen. Lammkoteletts darauf anrichten und mit Bärlauch garnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ 30 Minuten Garzeit

Pro Person ca. 30 g Eiweiss,
53 g Fett, 13 g Kohlenhydrate,
2700 kJ/640kcal

Sorry, aber wir in der Innerschweiz haben eben mehr Kühe als Hühner.




sbrinz
 INNERSCHWEIZ

Ostergeschenke müssen sich nicht wie ein Ei dem anderen gleichen: Überraschen Sie Ihre Lieben zur Abwechslung mit 650 Gramm rassigem, zwei Jahre gelagertem Sbrinz. Der schmeckt am Stück, gemöckelt oder gehobelt unverschämt gut. Denn er wird im Herzen der Schweiz mit viel Liebe und Können aus allerbesten Rohmilch hergestellt – im Einklang mit Natur, Tier und Mensch.

Bestellen Sie Ihre Oster-Geschenckpackung Sbrinz inklusive des praktischen Sbrinz-Stechers und der schönen Sbrinz-Saga jetzt zum Vorzugspreis von nur CHF 30.00 (inkl. MWSt., exkl. Porto) direkt bei der Sbrinz GmbH!

Ja, ich bestelle eine Geschenckpackung mit mindestens 650 g Sbrinz für nur CHF 30.00 (inkl. MWSt., exkl. Porto)

Vorname/Name:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Datum/Unterschrift:

Schicken Sie uns Ihre Bestellung bis spätestens **02. 04. 2001** an Sbrinz Käse GmbH, Habsburgerstrasse 12, 6002 Luzern, damit Sie Ihre Sbrinz-Geschenckpackung garantiert vor Ostern erhalten!

