

Bärlauch-Rezepte

Wie kann ich Bärlauch verwenden und geruchsneutral aufbewahren? E. MERK, NIEDERÖNZ

Bärlauch-Pesto

200 g Bärlauch, 4-5 Esslöffel Olivenöl, 50 g Sbrinz oder Parmesan (gerieben), 3 EL Pinienkerne (gerieben)

Bärlauch abspülen und trocknen, fein hacken, Öl, Käse und Pinienkerne begeben und mischen. Zum Aufbewahren in ein Glas geben, mit Olivenöl auffüllen und gut verschliessen. So ist das Pesto im Kühlschrank über mehrere Wochen haltbar.

Bärlauch-Wein (Hausmittel)

*1-2 Handvoll Bärlauch,
1 l süssen Weisswein*

Möglichst junge, gesäuberte Blätter (höchstens 8 cm lang) in ein Glas oder Keramikgefäss füllen. Weisswein dazugiessen. Mit Deckel verschliessen und sieben Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Ansieben und dabei die Blätter leicht pressen. In eine verschliessbare Flasche füllen. Anwendung: Bei Bluthochdruck zweimal täglich einen Esslöffel Bärlauchwein einnehmen. GABRIELA STAMMBACH

Bärlauch-Paste

*100 g Bärlauch, 7 g Salz,
1 dl Sonnenblumenöl*

Den jungen Bärlauch waschen und trocken tupfen. Die fein gehackten oder durch einen Fleischwolf gedrehten Bärlauchblätter mit Salz und Öl in einer Rührschüssel gut verrühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat. Dieses Gemisch in dunkle Gläser abfüllen. Gut verschlossen und vor Licht geschützt kühl aufbewahren. So ist die Paste bis zu einem Jahr haltbar. Sie eignet sich für Suppen, Saucen, Fleisch-, Geflügel-, Fisch-, Gemüse-, Pilz- und Teigwarengerichte. OSKAR MARTI