



Schweizer Radio DRS 1

Ratgeber: Montag - Freitag ab 11.10 Uhr auf DRS 1

Alte und neue Bärlauchrezepte von Anne Käthi Zweidler

Tipps

Bärlauch bitte nicht verwechseln mit Maiglöckchen oder gar Herbstzeitlosenblättern.

Die Bärlauchblättchen spriessen direkt aus dem Boden (ohne Stiel wie die Maiglöckchen) und haben nur eine feine Rückenrippe und spitze Blättchen.

Und vor allem: Bärlauch wächst unter Bäumen oder lichten Wäldchen sowie an feuchten Bachborden - nie auf offenen Wiesen wie die Herbstzeitlose.

Bitte vor dem Pflücken mit der Nase und mit der Zunge prüfen: Bärlauch duftet und schmeckt fein nach Knoblauch.

Er kann geerntet werden bis er blüht.

Bärlauch in viel kaltem Wasser immer gut waschen (um Fuchsbandwurm-Eier zu vermeiden), in einem Tuch oder in der Salatschleuder trocknen.

Am besten verwendet man ihn frisch, fein geschnitten zu Frischkäse (Quark, Mozzarella, Formaggini oder Feta), zu Salat oder in Suppen.

Bärlauch-Blätterteig-Aperitivgebäck

Ausgewallter Blätterteig mit ganzen Bärlauchblättern belegen, Reibkäse darüberstreuen, Teig satt zu einer Roulade einrollen.

Im Tiefkühlfach kurz fest werden lassen. Nach ca. ½ h die Roulade in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Blätterteig-Bärlauch-Scheibchen auf Blech mit Backfolie grosszügig verteilen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

Die Blätterteig-Schnecken gehen übrigens schön auf, wenn sie vor dem Backen noch wenig mit Wasser überspritzt werden, so dass sich im geschlossenen Backofen etwas Dampf entwickelt.

Bärlauch-Tortilla

Pro Person 1-2 geschwellte Kartoffeln in Scheiben schneiden, in einer Bratpfanne in wenig Fett erhitzen,

1-2 Büschel Bärlauch fein schneiden und dazugeben,

Pro Person 1 Ei verrühren, wenig Salz und Pfeffer und ein wenig Milch dazugeben, alles über die heissen Kartoffeln giessen und zugedeckt auf kleinstem Feuer stocken lassen, mit Hilfe eines Pfannendeckels oder Tellers wenden und beidseitig goldgelb braten.

Bärlauch-Pasta-Roulade



Schweizer Radio DRS 1

Als Hauptgericht pro Person: 1 Rolle frischer Pasta-Teig (als Vorspeise reicht meist eine Rolle für 2 Personen)
entrollen und dick mit Ricotta bestreichen, wenig Salz darüber streuen, ganze Bärlauchblätter in der Längsrichtung drauf verteilen (Bärlauchliebhaber dürfen 2 Schichten Blätter nehmen), zusammenrollen und in eine bebutterte Gratinform legen.
Milch oder Halbrahm dazugiessen bis die Rollen halb bedeckt sind, Grosszügig mit geriebenem Käse bestreuen und ca.
20 Minuten in gut heissem Ofen bei mittlerer Hitze überbacken.

Bärlauch-Risotto

Risotto wie gewohnt zubereiten, aber nach ca. 20 Minuten 1-2 Büschel fein geschnittener Bärlauch dazugeben und al dente kochen.
1-2 Löffel cremiger Käse wie Mascarpone sowie 1-2 Esslöffel geriebener Parmesan daruntermischen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Lammrückenfilets in der Bärlauchkruste

pro Person ca. ½ Lammrückenfilet möglichst mehrer Stunden marinieren mit fein geschnittenem Bärlauch und Peterli und Saft von ½ Zitrone.
Backofen auf gute Mittelhitze (220 Grad) vorheizen
2-6 Toatbrot (je nach Anzahl Filets) ohne Kruste und nochmals viel Bärlauch und Peterli im Cutter hacken.
1-2 Eiweiss leicht schaumig schlagen und unter die Brot-Kräutermischung ziehen.
Für jedes Filet eine Art dicke Sohle auf ein Backblech streichen.
Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Sohlen legen
Mit der restlichen Brot-Kräutermischung gut ummanteln.
Im heissen Ofen ca. 13 - 18 Minuten backen.
Zum servieren schräg aufschneiden.

Bärlauch zum Aufbewahren

3-4 Büschel Bärlauch nach dem Waschen gut trocknen, fein hacken und mit 2 Esslöffeln Meersalz mischen, 1-2 Gläser kaltgepresstes Oel dazu und so lange rühren, bis das Salz aufgelöst ist. In kleine dunkle Gläser abfüllen, mit ca. 1 cm Oel bedecken und gut schliessen.
So hält sich Bärlauch an einem kühlen dunklen Ort bis zu einem Jahr.

Für Pesto mit Pinienkernen oder Pistazien im Mörser oder Mixer zerreiben. Geriebener, eher milder, Peccorinokäse dazugeben.

Unter die heissen al-dente gekochten Teigwaren mischen, oder auf Crostini (geröstete Brotscheiben) streichen, oder 1-2 Esslöffel in die fertige Minestrone geben... oder... oder....

mehr Rezepte findet man im Buch "Ruccola, Bärlauch, Löwenzahn" von Karin Messerli im AT-Verlag Aarau.