

Was Sie schon immer wissen und kochen wollten

BÄRLAUCH

Früher schlugen sich im Frühjahr die Bären den Bauch voll mit dem lauchartig duftenden Cousin von Zwiebel und Knoblauch: der erste Vitamin-C-Schub nach dem Winterschlaf.

Heute ist der saftige Märzbote ein Trendkraut – **womöglich, weil er keine Knoblauchfahne verursacht.**

Bärlauchspätzli sind eine kulinarische Frühjahrsspielerei, schmecken aber ohne entsprechende Sauce oder Beigabe von frischem Bärlauch nicht wirklich spezifisch.

Denn längeres Kochen zerstört das Aroma des Krauts. Auch die Mikrowelle mag der Bärlauch nicht. Roh verwendet wie Schnittlauch, mit dem er ebenfalls verwandt ist, würzt er hingegen hervorragend: Frischkäse, Salat oder – vorsichtig untergehoben oder –gerührt – warme Speisen wie Risotti, Pasta, Suppen und Saucen. Wichtig ist das Kleinschneiden, denn der Geschmack steckt im Saft und verteilt sich über möglichst viele Schnittstellen.

Theoretisch wäre das krautige Gewächs zwar mit Stumpf und Stiel geniessbar, aber wir essen nur die knackig grünen Blätter. Im Kühlschrank hält sich Bärlauch – in der Gemüsebox oder eingewickelt in feuchtes Haushaltspapier – eine Woche. Man kann ihn auch einfrieren. **Die Saison überlebt er am besten als Pesto. Dazu legt man die im Mixer zerkleinerten Blätter in Öl.**

Bärlauch wächst in fast ganz Europa. Beim Sammeln sollte man vorsichtig sein: **Er ist leicht zu verwechseln mit den giftigen Maiglöckchen. Den Unterschied merkt man, wenn man die Blätter zwischen den Fingern zerreibt, die von Bärlauch riechen nach Knoblauch.** Und als Bodengewächs ist Bärlauch teilweise mit gefährlichen Fuchsbandwurmeiern verunreinigt. Wers trotzdem wagen will: Nur ein oder zwei Blätter abschneiden, so kann sich die Pflanze leicht wieder regenerieren. Und bitte immer vor der Blüte ernten.

Bärlauchbutter

Ergibt 2 Portionen à ca. 100 g

40 g Bärlauch*
1 Bio-Zitrone
2 EL Joghurt nature
200 g Butter, weich
1 TL Salz
1/2 TL Ingwerpulver 1/2 TL Chilipulver 1/2 TL Worcestershire-Sauce

Bärlauch hacken. Zitronenschale fein abreiben. Mit Bärlauch und Joghurt im Cutter pürieren. Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Bärlauchmischung zur Butter geben, ca. 10 Minuten zu einer luftigen Masse rühren. Mit Salz, Ingwer, Chilipulver und Worcestershire-Sauce abschmecken. Bärlauchbutter auf zwei grosse Stück Klarsichtfolie geben und zu Rollen formen. Im Kühlschrank ca. 1 Stunde fest werden lassen.

* Erhältlich saisonal und regional in grösseren Migros-Filialen.

TIPPS

- Weiche Bärlauchbutter in einen Spritzsack geben und auf ein mit Backpapier belegtes Blech Rosetten spritzen.
- Bärlauchbutter ist vielseitig einsetzbar und passt besonders gut zu gebratenen und grillierten Meeresfrüchten, Fleisch und Gemüse.
- Gut verpackt, bleibt die Butter im Tiefkühler 2–3 Monate haltbar.
- Bärlauch durch 4 EL gemischte gehackte Kräuter (z. B. Petersilie und Estragon) ersetzen.

Zubereitung ca. 20 Minuten + ca. 1 Stunde fest werden lassen

Pro Portion ca. 2 g Eiweiss, 84 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 3200 kJ/770 kcal



Rezepte mit Bärlauch



Bärlauchsuppe
[Zum Rezept »](#)



Bärlauchpesto mit Pecorino und Mandeln
[Zum Rezept »](#)



Bärlauch-Hirseküchlein
[Zum Rezept »](#)



Bärlauchsuppe mit Bündnerfleisch
[Zum Rezept »](#)



Bärlauchspätzli-Gratin
[Zum Rezept »](#)



Bärlauch-Hüttenkäse
[Zum Rezept »](#)

Ob Früchte, Gemüse oder Kräuter: Jeder Monat hält eine Vielzahl von frischen Naturprodukten bereit. Erfahren Sie mehr über Schnittlauch, Zucchetti und Erdbeere und erhalten Sie praktische Tipps und Rezepte zu den einzelnen saisonalen Erzeugnissen.

[Zum Archiv »](#)