

Ratgeber vom 17. März 2011: Bärlauch - der Frühlingsbote

Redaktion: Maja Brunner

Bärlauch-Paste und Bärlauch-Suppe

«Bärlauch-Paste»

Zutaten:

2 Bündel oder ca. 100g Bärlauch
1 Hand voll geröstete Pinienkernen
½ dl gutes Olivenöl (oder Distelöl)
Salz, Pfeffer und eine Prise Chili
(ergibt ca. 1 ½ dl Bärlauch-Paste)

Die Stiele der Bärlauch-Blätter entfernen, die Blätter waschen und gut trocken tupfen. Dann den Bärlauch in Streifen schneiden und in den Mixer geben.

Eine Handvoll Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne und ohne Fett kurz anrösten und ebenfalls in den Mixer geben. Mixen und nach und nach einen halben Deziliter Olivenöl dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Chili abschmecken.

Die Paste in ein luftdicht verschliessbares Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Bärlauch-Paste soll immer mit etwas Öl bedeckt sein. Länger haltbar ist die Bärlauch-Paste, wenn sie portionenweise tiefgekühlt wird.

Bärlauch-Paste aromatisiert Salatsaucen, Quark, Mayonnaise, schmeckt wunderbar zu Frischkäse und peppt das Rührei auf. Wer will, kann ein paar Löffel zum Spätzliteig geben oder zum Kartoffelstock.

Gibt man zur Paste ca. 50g fein geriebenen Parmesan oder Sbrinz, so macht man aus der Paste im Handumdrehen einen feinen Bärlauch-Pesto.

«Bärlauch-Suppe»

Zutaten:

1 mehlig kochende Kartoffel (ca. 150g)
1 kleinere Zwiebel
1dl Weisswein
5 l Gemüse-Bouillon
1 ½ dl Vollrahm
Salz, Pfeffer

In etwas Butter die kleingeschnittene Zwiebel glasig dünsten.

Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zur Zwiebel geben und einen kurzen Moment mit dünsten. Mit Weisswein ablöschen und ein paar Minuten einkochen lassen.

Dann die Gemüse-Bouillon dazugeben und auf kleinem Feuer ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffelstückchen durch und durch gar sind.

Alles im Mixer fein pürieren und die Suppe durch ein feines Sieb streichen.

Den Rahm dazu geben und die Suppe mit 2-3 Kaffeelöffel (oder auch mehr) Bärlauch-Paste verfeinern.

Kurz aufkochen und in vorgewärmten Tellern servieren. Die Bärlauch-Suppe nach Belieben mit einem Tupfer Schlagrahm und einem Bärlauch-Blatt dekorieren.
