

VERABOTANICA

Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB

Rezepte mit Bärlauch



Frischkäse mit Bärlauch

Zutaten:

- 300 g Nature Frischkäse
- 100 g Bärlauch gewaschen, fein geschnitten
- ½ Zitrone bio, Schale fein gerieben
- Salz, Pfeffer

Alles gut mischen und als Dip zu Gemügestiften, aufs Brot oder zu Brotchips.

Bärlauch-Myeongi nach David Seitz

Zutaten:

- 100 g Bärlauch
- 60 g Sojasauce
- 60 g Reisessig
- 60 g Wasser
- 30 g Zucker

Was braucht es?

- 1 Weckglas 5 dl

Verena Stalder-Müller
St. Gallerstrasse 15, 8353 Elgg

verabotanica@einfachvera.ch
079 642 39 60

VERABOTANICA

Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB

Zubereitung:

Den Bärlauch waschen und gut abtropfen lassen, die Blätter aufrollen und in ein Weckglas füllen

Die restlichen Zutaten in einer Pfanne aufkochen und heiss über den Bärlauch giessen
Am nächsten Tag die Flüssigkeit abgiessen und nochmals kurz aufkochen
wieder über den Bärlauch giessen und das Weckglas luftdicht verschliessen

Geniessen auf Brot mit Frischkäse, zu Tomaten mit Mozzarella, zu Fleisch, als Apéro

- Der Bärlauch wird durch die kochende Flüssigkeit mürbe und harmoniert gut mit den übrigen

Bärlauch-Zitronenöl

Zutaten:

1 Handvoll Bärlauchblätter gewaschen, grob geschnitten
2 bio Zitronen Saft ausgepresst, über den Bärlauch giessen und 10 Min. stehen lassen
Salz, Pfeffer und Olivenöl (doppelte Menge) dazugeben

Zubereitung

Alles zusammen mixen, in Flaschen abfüllen und geniessen.

Man kann das Öl auch nach einer Woche abfiltern und dann in Flaschen abfüllen.

Das Öl passt zu Gemüse, zu Salaten und zu Teigwaren.

Bärlauchbutter geklärt

Zutaten:

250 g Bärlauch
500 g Butter
1 Bund Petersilie
1 Pr. Salz

Was braucht es?

2 Weckgläser 5 dl
1 Blender
1 Haarsieb

Zubereitung:

Den Bärlauch waschen und trocknen

Die Butter in einem Topf so lange erhitzen bis das Milchprotein gerinnt und sich am Topfboden absetzt. Sobald es goldbraun ist, die Butter durch ein feines Haarsieb abpassieren.

VERABOTANICA

Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB

Den Bärlauch grob schneiden, die Petersilie abzupfen und beides in den Blender geben
Die Butter und Salz dazugeben und alles fein mixen: mind. 2 Minuten!

Variante 1: Butter ungefiltert in Gläschen abfüllen

Variante 2: Butter in einer Schüssel stehen lassen bis sich die Pflanzenteile am Boden absetzen, die klare, grüne Butter oben abschöpfen, in Gläser abfüllen.

Variante 3: Butter durch ein Passiertuch/Kaffeefilter passieren, in Gläser abfüllen

Haltbar: 2 Wochen im Kühlschrank; ca. 3 Mte. im Tiefkühler

Verwenden: Zu gebratenem Fleisch, zu Risotto oder Teigwaren

Tipp: Butter leicht temperiert aufschlagen und z.B. als Rosette aufspritzen

Bärlauch-Pesto (ohne Käse)

Zutaten:

- 100 g Bärlauch gewaschen, trocken getupft
- 100 g Sonnenblumenkerne (oder Walnüsse) geröstet
- 1 dl Olivenöl (nicht kaltgepresst! Wird sonst bitter!) → anstelle von Olivenöl Rapsöl verwenden
- 1 Bio Zitrone → Schale und Saft
- Salz und Pfeffer

Was braucht es?

1 Glas mit Deckel ca. 2 dl

Zubereitung

Bärlauch grob schneiden und zusammen mit den gerösteten Kernen, Saft und Schale der Zitrone und 0,5 dl Öl grob mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Glas abfüllen. Das restliche Öl dazugeben und das Glas verliessen. Im Kühlschrank aufbewahren. Die benötigte Menge an Pesto jeweils dem Glas entnehmen und mit geriebenem Pecorino, Sprinz oder Parmesan vermischen und zu Teigwaren, Risotto oder Gnocchi geniessen.

Wichtig: Das Pesto im Glas muss immer vollständig mit Öl bedeckt sein.

Bärlauch-Würzpaste

Zutaten:

- 50 g Bärlauch gewaschen, trocken getupft
- 50 g Pinienkerne geröstet
- 50 g getr. Tomaten in Öl
- 40 g Olivenöl (nicht kaltgepresst! Wird sonst bitter!) → anstelle von Olivenöl Rapsöl verwenden
- Basilikum, Salz, Pfeffer, Paprika oder Chili nach Geschmack

Was braucht es?

1 Glas mit Deckel ca. 2 dl

VERABOTANICA

Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB

Zubereitung

Bärlauch und Tomaten grob schneiden, zusammen mit den gerösteten Kernen und den restlichen Zutaten grob mixen, in ein sterilisiertes Glas abfüllen und mit Öl bedecken, das Glas verliessen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Passt zu: Teigwaren, Spargel, Risotto oder zum Verfeinern von Saucen

Wichtig: Das Pesto im Glas muss immer vollständig mit Öl bedeckt sein.

Bärlauch sammeln

Wie erkenne ich Bärlauch?

Bärlauch riecht kräftig nach Knoblauch, aber das reicht nicht als Erkennungsmerkmal!

Nachdem das erste Blatt Bärlauch gesammelt ist, riechen nämlich die Finger bereits nach Knoblauch, so dass jedes weitere Riechen kein eindeutiges Ergebnis mehr geben wird, also wie kann ich Bärlauch eindeutig unterscheiden von Herbstzeitlose, Maiglöckchen oder jungem Aronstab?

1. Beim Bärlauch hat jedes Blatt einen eigenen Stiel
2. Die Blätter sind weich, auf der Oberseite glänzend und auf der Unterseite matt
3. Bärlauchblätter haben eine Mittelrippe und wenig ausgeprägte Blattadern
4. Die Mittelrippe bricht mit einem Knacken, wenn man das Blatt biegt

