



## BÄRLAUCH

**Info:** Geschmack und Verwendung in der Küche: Die Bärlauch Blätter besitzen einen Knoblauch ähnlichen Geschmack ohne den störenden Mund- oder Körpergeruch wie bei Knoblauch. Das führt dazu, daß auch bei uns in der Küche der Bärlauch immer beliebter wird. Bärlauch verwendet man am besten frisch, kann aber auch wie Pesto verrarbeitet werden und eignet sich zum Einfrieren. Frisch in Quark, Käsecreme, Mayonnaisen, Essigen, als Bärlauchpesto in Öl, in Bärlauchbutter als Brotaufstrich, in Salaten, gekocht als Suppe oder als Zutat in Gemüse - oder Wildkräutersuppen,

**Wirkungsweise:** entzündungshemmend, vorteilhaft bei Gefäßerkrankungen und Leberleiden, entschlackend, ideales Frühlingsgemüse um den Stoffwechsel anzukurbeln, mit viel Vitamin C.

### Bärlauchsuppe

**Zutaten:** Etwa eine Handvoll Bärlauch, kleingeschnitten, 2 EL Butter, 1 EL Mehl  
1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Sahne

**Zubereitung:** Den Bärlauch in der Butter andämpfen lassen. Dann das Mehl darüber stäuben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Sahne verfeinern. Vor dem Servieren feingehackten Bärlauch über die Suppe streuen. Kochzeit: ca. 15 Minuten.

### Bärlauch – Kartoffelgratin

**Zutaten:** 1 kg Kartoffeln, festkochend, 200 g Bärlauchblätter, 125 g geriebener Emmentaler oder Gruyere, 1/2 l Milch, 2 Eier, 50 g Butter, Butter für die Auflaufform, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bärlauchblätter waschen, abtropfen lassen, 2-3 Blätter beiseite legen, die übrigen in feine Streifen schneiden. Mit den aufgehobenen Blättern eine flache Auflaufform ausreiben. Die Form mit Butter einfetten, die Kartoffelscheiben dachziegelartig hineinschichten, mit Salz und Pfeffer würzen. 75 g geriebenen Käse mit den Bärlauchstreifen vermischen und über die Kartoffelscheiben streuen.

Die Milch kurz aufkochen lassen (damit sie später beim Gratinieren nicht überkocht). Wenn sie abgekühlt ist, mit den Eiern verquirlen, mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in die Auflaufform gießen. Den restlichen Käse darüber streuen und das Gratin mit Butterflöckchen besetzen. Auf der mittleren Schiene des auf 220 ° C vorgeheizten Backofens 45 Minuten backen. Dazu schmeckt Löwenzahnsalat oder Kopfsalat.

**Variante:** Statt Milch und Eiern kann man auch einen Becher Sahne mit 50 g Frischkäse verquirlen und über Kartoffeln und Bärlauch gießen; auf die Butterflöckchen sollte man dann verzichten.

**Tip:** Die Kartoffeln können statt mit Pfeffer auch einmal mit gehacktem Kümmel bestreut werden