

# Bärlauch

Stand: 09.04.2024



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Bärlauch Knöpfe . . . . .	1
1.2	Kartoffelpüree mit Bärlauch . . . . .	1
1.3	Kartoffelstock . . . . .	1
<b>2</b>	<b>Brot, Aufstrich</b>	<b>3</b>
2.1	Bärlauch-Brioche . . . . .	3
2.2	Bärlauch-Frischkäse . . . . .	3
2.3	Bärlauch-Kartoffel-Brötchen . . . . .	3
2.4	Bärlauchbaguette . . . . .	4
2.5	Bärlauchbrot . . . . .	5
2.6	Bärlauchsalz auf Mozzarella-Crostini . . . . .	5
2.7	Brezel mit Bärlauchquark . . . . .	6
2.8	Crostini mit Bärlauchbutter . . . . .	6
2.9	Focaccia mit Bärlauchsalz . . . . .	6
2.10	Knofelige Brötchenschnecken . . . . .	7
2.11	Kürbiskernbrot mit Bärlauch-Frischkäse . . . . .	8
2.12	Morchel-Croûtons mit Bärlauch . . . . .	9
2.13	Spargelbrot-Lasagne . . . . .	9
2.14	Ziegenkäse-Bärlauchcreme . . . . .	10
<b>3</b>	<b>Eierspeisen</b>	<b>11</b>
3.1	Bärlauch-Frittata . . . . .	11
3.2	Bärlauch-Tortilla mit Parmesan und Paprika . . . . .	11
3.3	Käse-Bärlauch-Soufflés . . . . .	12
3.4	Möhren-Bärlauch-Frittata . . . . .	12
3.5	Schinken-Bärlauch-Frittata . . . . .	13
3.6	Wildkräuter-Frittata mit Süßkartoffeln . . . . .	13
<b>4</b>	<b>Eingemachtes, Eingelegtes</b>	<b>15</b>
4.1	Bärlauch-Käserollen . . . . .	15
<b>5</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>17</b>
5.1	Bärlauch-Nudel-Gratin . . . . .	17
5.2	Bärlauchgratin . . . . .	17
5.3	Gemüse-Auflauf mit Bärlauch-Kartoffelpüree-Decke . . . . .	18
5.4	Kräuter-Nudel-Gratin . . . . .	18

<b>6</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>21</b>
6.1	Bärlauchforelle . . . . .	21
6.2	Filetspitzen mit Pasta, Blattspinat und Paprika in Bärlauch-Sahnesauce	21
6.3	Fischfilet mit Kräuterbutter . . . . .	22
6.4	Fischtaschen mit Bärlauch . . . . .	22
6.5	Garnelen mit Bärlauchsauce . . . . .	23
6.6	Lachs mit Bärlauchkruste Salmone in crosta di aglio orsino . . . . .	23
6.7	Lachs mit feiner Bärlauchhaube . . . . .	24
6.8	Lachsforelle in Salzkruste mit Chimichurri-Dipp und Spinat-Bärlauch-Gemüse . . . . .	25
6.9	Quenelle de Brochet à l'ail de ours (Hechtklösschen in Bärlauchsauce)	26
6.10	Rahmbärlauch mit Backfisch . . . . .	26
6.11	Rahmbärlauch mit Backfisch . . . . .	27
6.12	Rotzungenröllchen mit Rauchlachs und Bärlauch . . . . .	28
6.13	Seezungenröllchen mit Tomaten-Oliven-Soße . . . . .	29
6.14	Zanderfilets mit Bärlauchkruste . . . . .	30
<b>7</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>31</b>
7.1	Bärlauch-Braten in Rouladenform . . . . .	31
7.2	Bärlauch-Gemüse mit Lammschnitzeln . . . . .	31
7.3	Bärlauch-Klopse . . . . .	32
7.4	Bärlauch-Schnitzel . . . . .	32
7.5	Bärlauchbuletten . . . . .	33
7.6	Bärlauchfrikadellen . . . . .	33
7.7	Bärlauchserviettenkloß mit Kaninchenragout . . . . .	34
7.8	Bratwurst und Bärlauch im Teig . . . . .	35
7.9	Cordon bleu mit Bärlauchgratin . . . . .	35
7.10	Falsches Filet in Bärlauchpolenta . . . . .	36
7.11	Feiner Tafelspitz mit Bärlauchschaum . . . . .	36
7.12	Filet mit Bärlauchkruste . . . . .	37
7.13	Gefüllte Bärlauch-Lammkeule . . . . .	38
7.14	Gefüllte Schnitzelröllchen . . . . .	39
7.15	Gefülltes Kalbschnitzel mit Bärlauch (nach Roy Kieferle) . . . . .	39
7.16	Grüne Bärlauchwaffeln mit Filetspitzen in Sherryrahm . . . . .	40
7.17	Kalbsragout mit grünem Spargel an Bärlauchkartoffeln . . . . .	40
7.18	Kaninchen in Bärlauchsauce . . . . .	41
7.19	Lammbraten mit Bärlauch-Füllung . . . . .	41
7.20	Lammbraten mit Bärlauchknödeln und Frühlingsgemüse Brasato di agnello con canederli di aglio orsino e verdura di primavera . . . . .	42
7.21	Lammkoteletts mit Bärlauchkruste . . . . .	43
7.22	Leber an Bärlauch-Spinat-Salat mit Pinienkernen . . . . .	44
7.23	Milchlammkeule mit Bärlauch . . . . .	44
7.24	Rinderfilet mit Bärlauch-Schafskäsefüllung . . . . .	45
7.25	Rinderfilet mit Kräuterkruste und Bärlauch-Gnocchi . . . . .	46

7.26	Rosa gebratene Lammkeule im Bärlaucharoma . . . . .	47
7.27	Schlemmertöpfchen mit Bärlauch-Stangen . . . . .	47
7.28	Schweinefilet im Knuspermantel . . . . .	48
7.29	Schweinefilet mit Bärlauchkruste . . . . .	49
7.30	Schweinerückensteaks mit Mozzarella und Bärlauch Avista con mozzarella e aglio orsino . . . . .	49
7.31	Schweinsfilet gefüllt mit Bärlauch, Schinken und Käse . . . . .	50
7.32	Schweinssteak auf Bärlauch-Erbsli-Bett . . . . .	50
7.33	Überbackene Bärlauch-Koteletts . . . . .	51
<b>8</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>53</b>
8.1	Backhähnchen mit Kartoffel-Bärlauchsalat . . . . .	53
8.2	Bärlauch-Nudeln mit Hähnchenbrust aus dem Ofen . . . . .	53
8.3	Bärlauch-Püree mit Champignon-Putensteaks . . . . .	54
8.4	Gefüllte Hähnchenkeulen . . . . .	54
8.5	Gespickte Pouletschenkel . . . . .	55
8.6	Gnocchi mit Bärlauchpesto . . . . .	55
8.7	Grünes Poulet-Ragout . . . . .	56
8.8	Hähnchen mit Bärlauchspinat . . . . .	57
8.9	Hähnchenbrust mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung . . . . .	57
8.10	Hähnchenbrustfilet mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung . . . . .	58
8.11	Hähnchenfilet mit Bärlauch-Schaum . . . . .	58
8.12	Hähnchenfilet mit Bärlauchbutter . . . . .	59
8.13	Hähnchenschnitzel mit Käsefüllung . . . . .	59
8.14	Poulardenbrust mit Feigensenfruste auf Bärlauch-Tomaten-Gemüse mit Kartoffel-Gnocchi . . . . .	60
8.15	Pouletbrüstchen in Bärlauchsauce . . . . .	61
8.16	Puten-Saltimbocca mit Bärlauchfüllung . . . . .	61
<b>9</b>	<b>Gewürze, Kräuter</b>	<b>63</b>
9.1	Bärlauch-Bouillon (Konzentrat) . . . . .	63
9.2	Bärlauch-Eiswürfel . . . . .	63
9.3	Bärlauch-Kapern . . . . .	63
9.4	Bärlauch-Kapern . . . . .	64
9.5	Bärlauch-Püree . . . . .	64
9.6	Bärlauch-Salz . . . . .	64
9.7	Bärlauchwürfel . . . . .	65
<b>10</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>67</b>
10.1	Bärlauch ( <i>Allium ursinum</i> ) . . . . .	67
10.2	Bärlauch ein Kraut für alle Fälle . . . . .	68
<b>11</b>	<b>Käsegerichte</b>	<b>71</b>
11.1	Frischkäse in Bärlauch und Löwenzahn . . . . .	71

<b>12 Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>73</b>
12.1 Bärlauch-Gnocchi . . . . .	73
12.2 Bärlauch-Gnocchi . . . . .	73
12.3 Bärlauch-Gnocchi . . . . .	74
12.4 Bärlauch-Gnocchi . . . . .	74
12.5 Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa . . . . .	75
12.6 Bärlauch-Gnocchi mit milder Chilisaucе . . . . .	75
12.7 Bärlauch-Kartoffel-Püree . . . . .	76
12.8 Bärlauch-Kartoffel-Tarte . . . . .	76
12.9 Bärlauch-Kartoffelpüree . . . . .	77
12.10 Bärlauch-Rösti . . . . .	78
12.11 Bärlauch-Rösti . . . . .	78
12.12 Bärlauch-Speck-Rösti . . . . .	78
12.13 Bärlauch-Waffel-Rösti . . . . .	79
12.14 Bärlauchgnocchi Gnocchi all'aglio orsino . . . . .	80
12.15 Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-Tomatensauce . . . . .	81
12.16 Bärlauchgnocchi mit Nussbutter Gnocchi di aglio orsino con burro nociolato . . . . .	81
12.17 Dillkartoffeln mit Bärlauch . . . . .	82
12.18 Erdäpfel-Bärlauch-Strudel . . . . .	82
12.19 Frühlingsgemüsepfanne mit Garnelen und Bärlauchhollandaise . . . . .	83
12.20 Gnocchi mit Grieß und Orangenbutter . . . . .	84
12.21 Gnocchini an Bärlauchsauce . . . . .	84
12.22 Käse-Kohlrabi-Burger mit Bärlauchpesto auf Tomatenkompott . . . . .	85
12.23 Kartoffeln mit Bärlauchbutter . . . . .	86
12.24 Lauwarmer Grünspargel mit Bärlauchpesto . . . . .	86
12.25 Spargel mit Bärlauch-Hollandaise . . . . .	86
12.26 Spargel mit Bärlauchsoße . . . . .	87
12.27 Spargeln mit Bärlauchsauce . . . . .	88
<b>13 Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>89</b>
13.1 Bärlauch-Windbeutel mit Quarkfüllung . . . . .	89
13.2 Bärlauchgebäck - Biscotti all'aglio orsino . . . . .	89
13.3 Hefeschnecken . . . . .	90
13.4 Käseschnecken mit würziger Kräuterpaste . . . . .	90
<b>14 Marmeladen, Konfitüren</b>	<b>93</b>
14.1 Grüner Pastateig . . . . .	93
<b>15 Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>95</b>
15.1 Bärlauch Cannelloni . . . . .	95
15.2 Bärlauch Knöpfe . . . . .	95
15.3 Bärlauch-Cannelloni . . . . .	96
15.4 Bärlauch-Cannelloni . . . . .	96

15.5	Bärlauch-Fettuccine mit gemischten Pilzen Fettuccine di aglio orsino con funghi misti . . . . .	97
15.6	Bärlauch-Flammkuchen mit Graved Lachs . . . . .	97
15.7	Bärlauch-Käsespätzle . . . . .	98
15.8	Bärlauch-Knöpfele mit Kümmel, Emmentaler & Spitzkohl . . . . .	99
15.9	Bärlauch-Lasagne . . . . .	100
15.10	Bärlauch-Lasagne mit Geflügelleber und karamellisierten roten Zwiebeln	100
15.11	Bärlauch-Nocken mit Gartengemüse in würziger Brühe . . . . .	102
15.12	Bärlauch-Pasta . . . . .	102
15.13	Bärlauch-Pizza mit Salami . . . . .	103
15.14	Bärlauch-Polenta-Nocken . . . . .	104
15.15	Bärlauch-Quark-Nocken . . . . .	104
15.16	Bärlauch-Ravioli mit Frühlingsalat . . . . .	105
15.17	Bärlauch-Roulade mit Bärlauchschaum . . . . .	106
15.18	Bärlauch-Spätzle mit Zwiebeln . . . . .	107
15.19	Bärlauch-Spaghetti . . . . .	107
15.20	Bärlauch-Tartelettes . . . . .	108
15.21	Bärlauch-Ziegenkäse-Penne mit gerösteten Pinienkernen . . . . .	109
15.22	Bärlauchklöße . . . . .	109
15.23	Bärlauchnudeln in cremiger Soße . . . . .	110
15.24	Bärlauchpasta mit Krebsfleisch . . . . .	110
15.25	Bärlauchpesto mit Mandelmus . . . . .	111
15.26	Bärlauchravioli . . . . .	111
15.27	Bärlauchspätzle . . . . .	112
15.28	Bärlauchtorte mit Schinkenspeck . . . . .	112
15.29	Barlauchlasagne - Lasagne con aglio orsino . . . . .	113
15.30	Farfalle mit Tomaten & Bärlauch . . . . .	114
15.31	Frische Ravioli mit drei Füllungen . . . . .	114
15.32	Fusilli mit gebratenem Spargel, Bärlauchpesto und Pancetta Fusilli con asparagi, pesto di aglio orsino e pancetta . . . . .	116
15.33	Gemüse-Lasagne mit Süßkartoffeln und Bärlauch . . . . .	116
15.34	Gemüsewaffeln mit Bärlauchsahne . . . . .	117
15.35	Grüne Spätzle mit Almfleisch . . . . .	117
15.36	Grüner Spargel und neue Kartoffeln mit Bärlauch-Pesto . . . . .	118
15.37	Käse-Kräuter-Kuchen . . . . .	119
15.38	Knödel mit Tomatensoße . . . . .	119
15.39	Möhren-Spaghetti mit Bärlauch-Pesto . . . . .	120
15.40	Nudeln mit Bärlauch-Pesto . . . . .	121
15.41	Pappardelle an Bärlauch-Pesto . . . . .	121
15.42	Pasta mit Bärlauch-Pesto . . . . .	121
15.43	Pasta mit Bärlauch-Pesto . . . . .	122
15.44	Pizza mit frischem Bärlauch und Salami Pizza con aglio orsino fresco e salame . . . . .	122
15.45	Pizza-Brotrolle mit frischer Bärlauch-Creme . . . . .	123

15.46	Ricotta-Ravioli mit Pistazienpesto . . . . .	124
15.47	Schlutzkrapfen mit Ricotta-Füllung . . . . .	125
15.48	Schnelle Bärlauchpasta Pasta veloce con pesto di aglio orsino . . . . .	125
15.49	Spaghetti mit Bärlauch-Pesto . . . . .	126
15.50	Spaghetti mit Bärlauchpesto . . . . .	126
15.51	Spaghetti mit pikantem Bärlauchpesto . . . . .	127
15.52	Spaghetti primavera mit Bärlauch . . . . .	127
15.53	Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia . . . . .	127
15.54	Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia . . . . .	128
15.55	Spaghetti-Primavera . . . . .	129
15.56	Spaghettini mit Löwenzahn in Bärlauchpesto . . . . .	129
15.57	Spargel-Bärlauch-Quiche . . . . .	130
15.58	Spargel-Tarte mit Bärlauch . . . . .	130
15.59	Strudel mit Kräutersoße . . . . .	131
15.60	Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten . . . . .	131
15.61	Tagliatelle mit würziger Bärlauchsoße Tagliatelle con salsa piccante di aglio orsino . . . . .	132
<b>16</b>	<b>Pasteten, Terrinen</b>	<b>133</b>
16.1	Bärlauch-Pastete mit luftigem Filoteigboden . . . . .	133
16.2	Bärlauchterrine mit Krabben . . . . .	133
16.3	Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven . . . . .	134
<b>17</b>	<b>Reisgerichte</b>	<b>135</b>
17.1	Bärlauch-Reistopf mit Erbsen . . . . .	135
17.2	Bärlauch-Risotto . . . . .	135
17.3	Bärlauch-Risotto . . . . .	136
17.4	Bärlauch-Risotto . . . . .	136
17.5	Bärlauch-Risotto mit Parmesan . . . . .	137
17.6	Bärlauch-Spargel-Risotto mit Garnelen . . . . .	137
17.7	Bärlauchrisotto mit Zander . . . . .	138
17.8	Kräuter-Risotto . . . . .	139
17.9	Kräuter-Risotto mit Kirschtomaten . . . . .	139
17.10	Risotto mit grünem Spargel und Bärlauch . . . . .	140
17.11	Spargelrisotto mit Kerbelbutter . . . . .	140
<b>18</b>	<b>Salate</b>	<b>143</b>
18.1	Bärlauch-Kartoffelsalat mit frittierten Hähnchenwürfeln . . . . .	143
18.2	Bärlauch-Kartoffelsalat mit Lachs . . . . .	143
18.3	Blattsalat mit Huhn und Bärlauchsoße . . . . .	144
18.4	Couscous-Salat . . . . .	144
18.5	Couscous-Salat mit Bärlauch-Vinaigrette . . . . .	145
18.6	Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing . . . . .	145

18.7	Kartoffelsalat mit Bärlauch . . . . .	146
18.8	Kräutersalat mit Linsen . . . . .	146
18.9	Lauwarmer Spargelsalat mit Bärlauchpesto . . . . .	147
18.10	Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing . . . . .	147
18.11	Spinatsalat mit Bärlauch . . . . .	148

**19 Saucen, Marinaden 149**

19.1	Bärlauch-Butter . . . . .	149
19.2	Bärlauch-Butter . . . . .	149
19.3	Bärlauch-Butter . . . . .	149
19.4	Bärlauch-Butter-Blumen . . . . .	149
19.5	Bärlauch-Dressing . . . . .	150
19.6	Bärlauch-Öl . . . . .	150
19.7	Bärlauch-Öl . . . . .	150
19.8	Bärlauch-Öl . . . . .	151
19.9	Bärlauch-Oliven-Creme . . . . .	151
19.10	Bärlauch-Pesto . . . . .	151
19.11	Bärlauch-Pesto . . . . .	151
19.12	Bärlauch-Pesto . . . . .	152
19.13	Bärlauch-Pesto . . . . .	152
19.14	Bärlauch-Pesto . . . . .	152
19.15	Bärlauch-Pesto mit Pinienkernen . . . . .	153
19.16	Bärlauch-Quark-Dip . . . . .	153
19.17	Bärlauch-Remoulade zu Putenbrust . . . . .	153
19.18	Bärlauchbutter . . . . .	154
19.19	Bärlauchbutter . . . . .	154
19.20	Bärlauchessig . . . . .	154
19.21	Bärlauchkräuterbutter . . . . .	155
19.22	Bärlauchöl . . . . .	155
19.23	Bärlauchöl . . . . .	155
19.24	Bärlauchpaste . . . . .	156
19.25	Bärlauchpaste . . . . .	156
19.26	Bärlauchpesto . . . . .	156
19.27	Bärlauchpesto . . . . .	157
19.28	Bärlauchpesto . . . . .	157
19.29	Bärlauchquark . . . . .	157
19.30	Bärlauchsauce . . . . .	158
19.31	Bärlauchsauce mit Frischkäse . . . . .	158
19.32	Bärlauchsenf . . . . .	158
19.33	Gremolata . . . . .	159
19.34	Kathrins Bärlauch-Pesto . . . . .	159
19.35	Scharfe Bärlauch-Butter . . . . .	159
19.36	Würzbutter mit Pfefferbeeren . . . . .	160

<b>20</b>	<b>Sonstiges</b>	<b>161</b>
20.1	Bärlauchquark . . . . .	161
<b>21</b>	<b>Vegetarisches, Vollwert</b>	<b>163</b>
21.1	Bärlauch-Käse-Nocken . . . . .	163
21.2	Gemüsepudding mit Bärlauch-Senf-Sauce . . . . .	163
21.3	Gemüserösti mit Bärlauchdip . . . . .	164
21.4	Grünkernbratling mit Tomaten-Kräutersauce und Bärlauch-Pesto . . .	164
21.5	Würzige Bratlinge mit Quinoa, Kichererbsen & Bärlauch . . . . .	165
<b>22</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>167</b>
22.1	Bärlauch-Blumenkohl-Suppe . . . . .	167
22.2	Bärlauch-Blumenkohl-Suppe . . . . .	167
22.3	Bärlauch-Kartoffel-Süppchen . . . . .	168
22.4	Bärlauch-Kartoffel-Suppe . . . . .	169
22.5	Bärlauch-Kartoffelsuppe . . . . .	169
22.6	Bärlauch-Tomatensuppe mit Frischkäse Zuppa di pomodoro e aglio orsino con formaggio fresco di capra . . . . .	170
22.7	Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme und Radicchio- Löwenzahnsalat mit Honigvinaigrette . . . . .	170
22.8	Bärlauchglace auf Käse-Chip . . . . .	171
22.9	Bärlauchpesto-Schaumsuppe . . . . .	172
22.10	Bärlauchsuppe . . . . .	172
22.11	Bärlauchsuppe . . . . .	173
22.12	Bärlauchsuppe . . . . .	173
22.13	Bärlauchsuppe . . . . .	174
22.14	Bärlauchsuppe . . . . .	174
22.15	Bärlauchsuppe . . . . .	174
22.16	Bärlauchsuppe . . . . .	175
22.17	Bärlauchsuppe . . . . .	175
22.18	Bärlauchsuppe . . . . .	176
22.19	Bärlauchsuppe . . . . .	176
22.20	Bärlauchsuppe - Minestra all'aglio orsino . . . . .	177
22.21	Bärlauchsuppe mit Brennesselnocken . . . . .	177
22.22	Bärlauchsuppe mit Croûtons . . . . .	178
22.23	Bärlauchsuppe mit Garnelen . . . . .	178
22.24	Bärlauchsuppe mit krossen Süßkartoffelwürfeln . . . . .	179
22.25	Bärlauchsuppe mit Lachstäschchen . . . . .	180
22.26	Bärlauchsuppe mit pochiertem Ei . . . . .	180
22.27	Bärlauchsuppe mit Porree und Kartoffeln . . . . .	181
22.28	Bärlauch-Spinatsuppe mit Pesto . . . . .	182
22.29	Cappuccino verde (Kräutersüppchen) . . . . .	182
22.30	Champignons mit Bärlauchfüllung . . . . .	183
22.31	Cremesuppe mit Bärlauchpesto . . . . .	183

22.32	Käse-Nachos mit Bärlauch-Mayonnaise . . . . .	184
22.33	Kartoffelsuppe mit Speck & Croûtons . . . . .	184
22.34	Kartoffelsuppe mit Zwiebeln & Bärlauch . . . . .	185
22.35	Kohlrabisuppe mit Bärlauch . . . . .	185
22.36	Mais-Samtsuppe mit Karotten . . . . .	186
22.37	Minestrone mit Bärlauch-Pesto . . . . .	186
22.38	RAHMSUPPE MIT BÄRLAUCH-PESTO . . . . .	187
22.39	Roy Kieferles Bärlauch-Suppentopf . . . . .	187
22.40	Rüebli-suppe mit Bärlauch-Pesto . . . . .	188
22.41	Saltimbocca vom Schafskäse . . . . .	188
22.42	Spargelbrühe mit Bärlauchnockerln . . . . .	189
22.43	Speck-Carpaccio mit geröstetem Spargel . . . . .	189
22.44	Tomatensuppe mit Bärlauch und Weichkäse in Salzlake . . . . .	190
22.45	Topfenockerl mit Bärlauch-Kohlrabi . . . . .	190
22.46	Winter-Minestrone mit Bärlauch-Pistou . . . . .	191



# 1 Beilagen

## 1.1 Bärlauch Knöpfe

100 g Mehl	Prise Salz
4 Eier	1 Bd. Bärlauch

Gehackten Bärlauch und Eier mit dem Pürierstab verquirlen. Mehl zugeben und von Hand unterschlagen, bis der Teig völlig glatt ist, dann eine halbe Stunde ruhen lassen. Den Teig in ein grobes Sieb geben und in kochendes Salzwasser tropfen lassen. Die Knöpfe sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen.

## 1.2 Kartoffelpüree mit Bärlauch

1 kg mehligkochende Kartoffeln	Pfeffer aus der Mühle
Salz	frisch geriebener Muskat
250 g Bärlauch	2 EL Butter
125 ml Milch	4 Paar Nürnberger Bratwürste
125 ml Sahne	oder 24 Mini-Bratwürstchen

Die Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden. In Salzwasser in ca. 20 Min. gar kochen. Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen (oder mit einem Stampfer zerdrücken). Den Bärlauch putzen, waschen, trockenschütteln, die Stiele entfernen. Bärlauch tropfnass in einen Topf geben, den Deckel auflegen und die Blätter dünsten, bis sie zusammenfallen. Dann herausnehmen und in Streifen schneiden. Die Milch und die Sahne in einem Topf erhitzen und zusammen mit den Bärlauchstreifen unter das Püree rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Würste auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit dem Bärlauch-Kartoffelpüree anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**pro Person ca.:** 670 kcal; E 24 g, F 25 g, KH 42 g

## 1.3 Kartoffelstock

1 kg mehlig kochende Kartoffeln,  
in möglichst gleich großen Würfeln  
Salzwasser, siedend  
2-3 dl Milch, heiß

50 g Butter, in Stücken  
2-3 EL Rahm  
wenig Muskat  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Selbst gemachter Kartoffelstock gelingt nur mit gut gelagerten, mehlig kochenden Sorten (z. B. Agria) optimal. Diese sind von November bis Mai erhältlich. Die Kartoffeln dürfen nicht zu jung sein, sonst wird der Stock klebrig.

Kartoffeln knapp mit Salzwasser bedeckt offen ca. 25 Min. weich kochen. Das Wasser abgießen, die Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis die Kartoffeln weißlich und trocken sind. Auch zu viel Restfeuchtigkeit kann dazu führen, dass der Stock klebrig wird.

Kartoffeln durchs Passe-vite direkt in die Pfanne zurücktreiben. Die möglichst heiße Milch unter Rühren bei kleiner Hitze nach und nach begeben, bis der Stock die gewünschte Konsistenz hat. Ist die Milch zu kühl, verbindet sie sich schlecht mit den Kartoffeln. Butter und Rahm darunterrühren, weiterrühren, bis der Kartoffelstock luftig und fein ist, würzen.

Zubereitung ohne Passe-vite: Gekochte, trockene Kartoffeln mit den Schwingbesen des Handrührgerätes zu Püree verarbeiten. Fertig zubereiten, siehe nebenan.

Variationen - Bärlauch-Kartoffelstock: Statt Rahm 100 g griechisches Joghurt nature oder sauren Halbrahm und 30 g Bärlauchblätter, fein geschnitten, darunterrühren. -

Chili-Kartoffelstock: 1 El Sambal Oelek unter den fertigen Kartoffelstock rühren. -

Zitronen-Kartoffelstock: Statt Rahm 3 El Olivenöl, 1/2 abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone und einige Tropfen Saft darunterrühren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca.40 Min.

**pro Person:** 352 kcal / 1474 kJ; E 7 g, F 15 g, KH 48 g

## 2 Brot, Aufstrich

### 2.1 Bärlauch-Brioche

400 g Mehl	25 g Hefe
5 Eier	200 g Butter
10 g Salz	100 g feingehackter Bärlauch

Aus Mehl, Eiern, Salz, Hefe, Butter und dem Bärlauch einen Hefeteig bereiten und 15 bis 20 Min. ruhen lassen. Daraus Brötchen, Bretseln, Kringel oder Zöpfe formen und nochmals gehen lassen. Bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen (je nach Größe - länger bei größeren Teigformen). Genießen Sie diese pur oder aufgeschnitten mit etwas Butter bestrichen

### 2.2 Bärlauch-Frischkäse

150 g Ziegenfrischkäse (z. B. Chavroux)	1/4 TL Paprika
oder Frischkäse natur (z. B. Chanteneige)	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
25 g Bärlauchblätter, fein gehackt	

Frischkäse mit dem Bärlauch mischen, würzen.  
Passt zu: Frühkartoffeln, Frühlingsgemüse, Fisch.

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Pro Person:** 115 kcal / 483 kJ; E 5 g, F 11 g, KH 0 g

### 2.3 Bärlauch-Kartoffel-Brötchen

<i>Teig</i>	100 g Bärlauch
250 g Kartoffeln	80 g Butter (weich)
250-300 g Mehl	Salz
Salz	1 Bio-Ei (Kl. M)
Zucker	<i>Außerdem:</i>
20 g frische Hefe	Alufolie
100 ml Buttermilch	Muffinblech mit 12 Mulden
<i>Füllung</i>	Muffin-Papierförmchen
50 g Pinienkerne	Backpapier

Für den Teig die Kartoffeln ungeschält auf ein Stück Alufolie legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1-2, Umluft 150 Grad) auf dem Rost auf der 2. Schiene von

unten 1 Stunde garen. Kartoffeln noch heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. 250 g Mehl, Salz und 1 Prise Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe und Buttermilch verrühren. Kartoffeln und Hefe-Butter-milch zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig stark klebt, esslöffelweise weiteres Mehl unterarbeiten. Teig abgedeckt beiseitestellen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Bärlauch waschen, trocken schleudern und die Stiele entfernen. Blätter grob hacken. Pinienkerne grob hacken. Butter und Salz mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Pinienkerne und Bärlauch unterrühren.

Ein Muffinblech mit 12 Mulden mit Papierförmchen auslegen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Auf bemehltem Backpapier zu einer Fläche von ca. 40x30 cm ausrollen. Bärlauchbutter daraufstreichen, dabei rundum einen fingerbreiten Rand frei lassen. Teig mithilfe des Backpapiers von einer langen Seite eng aufrollen. Rolle halbieren und in je 6 Stücke schneiden. Stücke in die Form setzen, locker mit Backpapier abdecken und 25 Minuten gehen lassen.

Ei verquirlen und die Brötchen damit bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 15-18 Minuten backen. Erst 10 Minuten in der Form, dann auf einem Gitter abkühlen lassen.

**Mengenangabe:** 12 STÜCK

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

**plus Garzeit:** 1 Stunde

**Gehzeit** 25 Min.

**Plus Backzeit** 15-18 Min.

**Pro Stück:** 170 kcal / 715 kJ; E 4 g, F 8 g, KH 18 g

## 2.4 Bärlauchbaguette

### *Bärlauchbutter:*

250 g streichfähige Butter

20-50 g frischer Bärlauch

Schwarzer Pfeffer, Salz

1.5 g (!) Hefe

150 ml Wasser

### *Baguetteteig*

350 g Weizenmehl (550 er)

5 g Hefe

15 g Salz

150 ml Wasser

### *Bärlauchöl:*

1 l Olivenöl

50-100 g frischer Bärlauch

1 EL Bärlauchöl mit pürierten Bärlauchblättern

### *Vorarbeit*

150 g Weizenmehl 550 er

(alternativ Bärlauchbutter)

**Bärlauchbutter:** Butter mit kleingehacktem frischem Bärlauch sowie schwarzem Pfeffer und Salz nach Geschmack mischen. Kann sofort verwendet werden.

**Bärlauchöl:** Olivenöl mit frischem, pürierten Bärlauch ansetzen und mindestens eine Woche ziehen lassen.

Vorarbeit: Am Vortag Mehl und Hefe in lauwarmes Wasser rühren und abgedeckt über Nacht (mindestens 10 Stunden) im Kühlschrank gehen lassen. Erst eine Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen.

Baguetteteig: Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und dann erst Mehl und zum Schluss Salz hinzu geben. Dann den Vorteig hinzufügen. Bärlauch und Petersilie sowie das Fett nach Wahl zugeben und alles verrühren und vier Minuten in der Küchenmaschine auf langsamer Stufe kneten. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und abgedeckt etwa eine Stunde gehen lassen. Zwischendurch zwei bis drei Mal rund wirken. Nach der Reifezeit die Teigstücke zu Stangen in Länge des Backblechs formen. Mit etwas Abstand auf bemehlte Geschirrtücher legen und mit Mehl bestäuben. Die Tücher zusammen schieben, so dass sie Falten schlagen, alles abdecken und zwei Stunden lang ruhen lassen. Nach einer Stunde die Baguettes mit einem scharfen Messer vorsichtig der Länge nach einritzen. Ein mit Wasser benetztes Blech in den Backraum geben und den Backofen auf 230 Grad auf Unter-/Oberhitze aufheizen. Sobald Backtemperatur erreicht ist, das Blech heraus nehmen und die Baguettes auf ein Blech mit Backpapier geben, in den heißen Ofen schieben und fünf Minuten anbacken. Dann die Temperatur auf 210 Grad herunter regeln und die Baguettes 25 Minuten lang fertig backen. Nach dem Backen die Baguettes noch heiß mit Bärlauchbutter bestreichen.

## 2.5 Bärlauchbrot

1 Flûtebrot,  
Butter,

kleingehackter Bärlauch

Das Flûtebrot der Länge nach durchschneiden und die Schnittflächen mit Butter bestreichen. Den kleingehackten Bärlauch drüberstreuen. Die Brothälften für ca. 5 Minuten in den auf 220 Grad heißen Backofen geben.

## 2.6 Bärlauchsalz auf Mozzarella-Crostini

80 g Bärlauchblätter, grob geschnitten  
200 g feines Meersalz  
120 g Mozzarella di bufala, in Scheiben

8 Scheib. Ruchbrot, getoastet  
wenig Olivenöl

Bärlauchsalz: Bärlauch mit Meersalz portionenweise mit dem Mixstab pürieren oder cuttern, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, ca. 8 Std. trocknen lassen. Mozzarella auf den Brotscheiben verteilen, Öl darüberträufeln, 1/2 Tl Bärlauchsalz darüberstreuen. Bärlauchsalz passt zu: Fisch, Poulet, gebratenem Fleisch, Teigwaren, Kartoffeln und Salat. Tipp: Restliches Salz gut verschlossen und trocken aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 1 Monat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Trocknen lassen:** ca. 8 Std.

**pro Portion:** 178 kcal; E 7 g, F 9 g, KH 18 g

## 2.7 Brezel mit Bärlauchquark

1 Hand voll Bärlauch	1/2 TL Kümmelsamen
4 eingelegte Sardellenfilets	Salz, Pfeffer
200 g Sahnequark	Zitronensaft
100 g körniger Frischkäse	8 Brezeln

Bärlauch putzen, waschen, trockenschütteln, hacken. Sardellen hacken. Quark und Frischkäse vermengen, dann Bärlauch, Sardellen und Kümmel unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft würzen.

Brezeln quer mit einem Sägemesser aufschneiden, mit dem Quark bestreichen und wieder zusammensetzen. Oder den Bärlauchquark in eine Schale geben (evtl. mit Bärlauchblättern garnieren) und die Brezeln einfach zum Abbeißen und Bestreichen dazulegen.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

## 2.8 Crostini mit Bärlauchbutter

230 g Bärlauch	Pfeffer
100 g weiche Butter	1/2 Zitrone, abger. Schale von
Salz	12 Scheib. Baguettebrot

Den Bärlauch waschen und trocknen. Zwei Blätter beiseite legen. Den restlichen Bärlauch fein schneiden.

Den Backofengrill vorheizen.

Die Butter mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale schaumig rühren. Den fein geschnittenen Bärlauch daruntermischen. Die Bärlauchbutter auf die Brotscheiben verteilen.

Crostini unter dem Grill für 5-7 Minuten überbacken. Die beiseite gelegten Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden und über die Crostini streuen. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 12 Stück

## 2.9 Focaccia mit Bärlauchsalz

1 Würfel Hefe (42 g)	2-3 EL Bärlauchsatz (s. Rezept)
1-2 TL Salz	1 Bd. Rucola
1 EL Zucker	6 frische Feigen
1 kg Mehl (Type 550) und Mehl zum Arbeiten	100 g roher Schinken in Scheiben
5 EL Olivenöl	50 g gehobelter Hartkäse (z. B. Grana Padano)

Hefe, Salz, Zucker und 3 EL Mehl mit 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mix zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Mit restlichem Mehl, 3 EL Öl und 300 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Teig erneut kräftig durchkneten, 45 Minuten ruhen lassen.

Teig kräftig durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1,5 cm dick auf Blechgröße ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit einem Löffelstiel kleine Vertiefungen in den Teig drücken. Teig mit etwas kaltem Wasser bestreichen, mit übrigem Olivenöl (2 EL) beträufeln, mit Bärlauch-Satz bestreuen. Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) heizen. Focaccia ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen.

Rucola abbrausen, trocken schütteln. Feigen waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Zum Servieren Focaccia in Stücke teilen, aufschneiden, mit Schinken, Rucola, Feigen und Käse belegen.

**Mengenangabe:** 1 großes Brot (12 Portionen)

**Zubereitung** 20 Min.

**Ruhezeit** ca. 2 Std.

**Backzeit** ca. 25 Min.

**pro Portion:** 385 kcal / 1620 kJ; E 13 g, F 8 g, KH 64 g

## 2.10 Knofelige Brötchenschnecken

250 g Kartoffeln	100 g Bärlauch
100 g Buttermilch	80 g weiche Butter
1/2 Würfel (21 g) Hefe	Mehl zum Bearbeiten
300 g Mehl	Fett und Mehl fürs Blech
Salz	1 Ei
Zucker	Backpapier
25 g Pinienkerne	

Für den Teig: Kartoffeln waschen, in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Buttermilch erwärmen. Hefe darin auflösen. Mehl, je 1 Prise Salz und Zucker mischen. Kartoffeln und Hefemilch zugeben, alles mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30-40 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung Pinienkerne rösten und abkühlen lassen. Bärlauch waschen und grob hacken. Beides fein pürieren. Butter und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren. Bärlauchmischung unterrühren.

Teig auf Mehl durchkneten. Auf bemehltem Backpapier rechteckig ausrollen (ca. 30x40 cm 0). Bärlauchbutter daraufstreichen, dabei einen fingerbreiten Rand lassen. Teig mithilfe des Papiers von der Längsseite her eng aufrollen. Rolle in 12 Scheiben schneiden. Scheiben in die 12 gefetteten, mit Mehl ausgestäubten Mulden eines Muffinblechs setzen. Zugedeckt ca. 25 Minuten gehen lassen.

Ei verquirlen, Brötchen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230°C/ Umluft: 210°C/Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 12 STÜCK

**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Std.

**Wartezeit** ca. 40 Min.

**pro Stück ca.:** 170 kcal; E 4 g, F 8 g, KH 21 g

## 2.11 Kürbiskernbrot mit Bärlauch-Frischkäse

500 g Vollkorn-Weizenmehl	Fett und Mehl für die Form
250 g dunkles Weizenmehl (Type 1050)	400 g Frischkäse mit Joghurt
125 g + 2 EL Kürbiskerne	8-10 EL Milch
2 gestr. TL Salz	30 g Bärlauchblätter
Pfeffer	oder 1 Bund Schnittlauch
1 1/2 Würfel (63 g) frische Hefe	1 Bd. Radieschen
3 EL Ahornsirup oder Honig	

Mehl, 125 g Kürbiskerne und 1 Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, mit 600 ml lauwarmem Wasser und Ahornsirup verrühren. Zum Mehl gießen und mit den Knethaken des Handrührgerätes ca. 6 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt am warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Kastenform (2 1/2 l Inhalt, ca. 30 cm lang) fetten und mit Mehl ausstreuen. Teig nochmals durchkneten und in die Form füllen. Mit 2 EL Kürbiskernen bestreuen. Zugedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Frischkäse und Milch glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bärlauch waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden. Radieschen waschen, putzen und in feine Stifte schneiden. Beides, bis auf etwas zum Bestreuen, unter den Frischkäse heben. Mit Rest Radieschen und Bärlauch bestreuen. Mit dem Brot anrichten.

**Mengenangabe:** 25 Scheiben:

**Zubereitungszeit** ca. 2 1/4 Std. (ohne Wartezeit)

**pro Scheibe ca.:** 170 kcal / 710 kJ; E 6 g, F 6 g, KH 21 g

## 2.12 Morchel-Croûtons mit Bärlauch

3 Scheib. Toastbrot (ohne Rand)	1 TL Maisstärke (Maizena)
30 g flüssige Butter	45 g Crème fraîche
1 geschälte Knoblauchzehe	Salz,
1 geschälte Schalotte	Pfeffer
100 g frische oder	1 EL fein geschnittene Bärlauchblätter
20 g getrocknete Morcheln	1 EL gehackte glattblättrige Petersilie
etwas Butter zum Dünsten	20 g frisch geriebener Parmesan
1 EL trockener Wermut	

Den Backofen auf 250 °C vorheizen.

Die Toastbrotsscheiben in je 4 Quadrate schneiden, mit Butter bepinseln und in der Mitte des vorgeheizten Backofens goldgelb backen.

Den Knoblauch und die Schalotte fein hacken. Frische Morcheln waschen und längs halbieren. Getrocknete Morcheln vor dem Gebrauch einweichen, gut waschen und je nach der Größe halbieren. Die Morcheln mit Knoblauch und Schalotte in etwas Butter 5 min andünsten. Mit dem Wermut ablöschen und diesen einkochen lassen. Die Maisstärke mit der Crème fraîche verrühren und zu den Morcheln gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter daruntermischen.

Die Pilzmasse auf den Croûtons verteilen und mit Parmesan bestreuen. Unter dem Grill kurz überbacken.

**Mengenangabe:** 12 Stück

## 2.13 Spargelbrot-Lasagne

### *Bärlauch-Pesto*

100 g frischer Bärlauch  
30 ml Olivenöl  
30 g Haselnüsse, klein gehackt  
1/2 Zitrone  
etwas Pfeffer und Salz

### *Teig:*

300 ml Wasser  
20 g Hefe  
500 g Weizenmehl Type 550  
10 g Salz

Eistreiche (ein Ei mit einer Prise Salz gut verrühren)

### *Spargelmus*

1 kg Spargel, ca.  
200 g geschälte und gewürfelte Kartoffeln  
80 g Spargelschinken (ca. 4 Scheiben)  
3 EL Sauce Hollandaise  
1 EL gekörnte Brühe

### *Honigbutter*

1 EL gekörnte Brühe

Bärlauch-Pesto: Bärlauch, Olivenöl, Haselnüsse, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einem Pesto mixen.

Teig: Wasser, Hefe, Mehl und Salz, in dieser Reihenfolge in eine Knetmaschine geben und

drei Minuten bei langsamem, dann vier Minuten bei schnellem Gang kneten. Während des langsamen Knetens das Bärlauch- Pesto dazugeben.

Spargelmus: Spargel schälen und bissfest kochen. Die Kartoffelwürfel ebenso bissfest kochen. 250 g von dem Spargel in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit etwas Pfeffer, gekörnter Brühe und einem Spritzer frischem Zitronensaft zu Mus pürieren. Zum Schluss die Sauce Hollandaise unterrühren.

Honigbutter: Butter im Topf oder in der Pfanne kurz erhitzen, Honig dazugeben und gut verrühren.

Weitere Verarbeitung: Den fertigen Spargel-Bärlauch-Teig nach dem Kneten etwa 15 bis 20 Minuten ruhen lassen. Den restlichen Spargel in Stücke schneiden und die Honigbutter darüber geben. Den Spargelschinken in kleine Streifen schneiden. Den Teig zu einem großen Stück mit zwei bis drei Millimeter Dicke ausrollen. Pro Lasagne nun drei etwa 15 Zentimeter große Stücke im Quadrat ausschneiden - insgesamt neun Teigstücke. Die erste Teigplatte dünn mit Spargelmus bestreichen und ca. 125 Gramm Spargelstücke darauf verteilen. In die Zwischenräume etwa 50 Gramm Kartoffelwürfel und etwas Spargelschinken legen. Die zweite Teigplatte darauf legen und genauso verfahren wie bei der ersten. Zum Schluss die dritte Teigplatte auflegen und mit Eistreiche bestreichen. Alles auf ein Backblech legen, die Lasagne etwa 20 Minuten gehen lassen und anschließend bei 210 Grad (Ober- Unterhitze) 30 bis 35 Minuten goldgelb ausbacken.

Tipps:

**Mengenangabe:** 3 Stück

## 2.14 Ziegenkäse-Bärlauchcreme

200 g Ziegenfrischkäse	1 EL Olivenöl
100 ml. Ziegenmilch oder Milch	Salz, Pfeffer
30 g Bärlauch, fein gehackt	

Den Käse mit der Milch und dem Bärlauch mischen, mit dem Schneebesen glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

### 3 Eierspeisen

#### 3.1 Bärlauch-Frittata

1 groß. Kartoffel	6 Eier
1 Schalotte	3 EL Mineralwasser
2 EL Olivenöl	8 groß. Bärlauchblätter
Salz	wenig Olivenöl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte fein hacken. Beides im Öl unter mehrmaligem Wenden goldgelb braten, bis die Kartoffeln gar sind. Würzen.

Die Eier mit dem Mineralwasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden und hinzufügen. Zu den Kartoffeln gießen und bei kleiner Hitze stocken lassen.

Die restlichen Bärlauchblätter mit etwas Öl bepinseln und unter dem Grill oder in der Bratpfanne knusprig braten. Vor dem Servieren über die Frittata streuen.

Tipps Als Variante können mit den Bärlauchblättern dünne Schinkenstreifen gebraten werden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 3.2 Bärlauch-Tortilla mit Parmesan und Paprika

2 rote Paprikaschoten	4 EL geriebener Parmesan
2 Bd. Frühlingszwiebeln	Salz, Pfeffer
2 Bd. Bärlauch	600 g gegarte Pellkartoffeln
6 Eier	3 EL Butter
6 EL Milch	2 EL Öl

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Paprika vierteln, entkernen, abrausen, klein würfeln. Frühlingszwiebeln, Bärlauch waschen, putzen und fein hacken bzw. schneiden. Eier mit Milch, Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen. Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. In einer ofenfesten Pfanne in Öl und Butter rundum anbraten. Zwiebeln, Paprika zufügen und kurz mitbraten. Bärlauch aufstreuen, Eiermilch gleichmäßig darübergießen. Bei milder Hitze zugedeckt ca. 5 Min. stocken lassen, dann ca. 25 Min. im Ofen weitergaren. Dazu schmeckt pikant gewürzter Joghurt mit Paprikastückchen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 15 Min.

**Garen** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 340 kcal; E 25 g, F 28 g, KH 29 g

### 3.3 Käse-Bärlauch-Soufflés

1 EL Butter	2 Msp. Muskat
40 g Mehl	150 g geriebener Gruyère
50 g Bärlauchblätter, in Streifen	4 Eigelbe
2 dl Milch	4 Eiweiße
1/2 TL Salz	1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle	

Backblech auf der untersten Rille in den Ofen schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze dünsten; das Mehl darf keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte ziehen.

Bärlauchblätter mit der Milch pürieren, auf einmal zum Mehl gießen. Unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. köcheln.

Pfanne von der Platte nehmen, Masse leicht abkühlen, würzen. Käse und Eigelbe darunter mischen.

Eiweiße mit dem Salz steif schlagen, ca. 1/2 des Eischnees mit dem Schwingbesen darunter rühren, restlichen Eischnee mit dem Gummischaber sorgfältig darunter ziehen. Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen, sofort backen.

Backen: ca. 25 Min. auf dem Blech im vorgeheizten Ofen (siehe Tipps).

Hinweis: damit die Soufflés nicht zusammenfallen, den Ofen während des Backens nie öffnen.

Tipps:

**Mengenangabe:** 8 ofenfesteste Förmchen von je 13/4 dl (siehe Tipps), nur Böden g

**Backen:** ca. 25 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Pro Person:** 331 kcal / 1383 kJ; E 21 g, F 23 g, KH 10 g

### 3.4 Möhren-Bärlauch-Frittata

500 g Möhren	1 Msp. Salz
100 g Bärlauch	Pfeffer
4 Eier	1 TL Curry
75 g Sauerrahm	1 Msp. Kreuzkümmel

Möhren putzen, waschen, schälen, je nach Dicke das Gemüse längs halbieren oder vierteln und anschließend in 5 cm lange Stücke schneiden. Vom Bärlauch die Stielansätze entfernen. Blätter abbrausen und trockenschleudern.

Die Eier sowie den Sauerrahm in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel pikant würzen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Quiche-form (Ø 26 cm) gründlich fetten und die Möhrenstücke sowie den Bärlauch sternförmig hineinlegen. Den Eierrahm vorsichtig darüber gießen.

Die Form in den Backofen stellen und die Frittata in etwa 30 Min. stocken lassen. Sofort servieren.

Als Alternative zum Bärlauch, der ein feines Knoblaucharoma besitzt, können Sie auch sehr gut Frühlingszwiebeln verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 15 Min.

**Backen** ca. 30 Min.

**pro Person:** 90 kcal; E 5 g, F 6 g, KH 3 g

### 3.5 Schinken-Bärlauch-Frittata

6 Eier	1/4 TL Salz
150 g Schinken, in feinen Streifen	wenig Pfeffer
3 EL Bärlauch, fein geschnitten	1 TL Olivenöl

Eier in einer Schüssel verklopfen, Schinken und Bärlauch daruntermischen, würzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Eier in die Pfanne gießen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. fest, aber nicht trocken werden lassen. Frittata zum Wenden auf eine Platte stürzen, zurück in die Pfanne gleiten lassen, ca. 5 Min. fertig braten.

Dazu passen: Blattsalat und Brot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 179 kcal / 750 kJ; E 18 g, F 12 g, KH 1 g

### 3.6 Wildkräuter-Frittata mit Süßkartoffeln

700 g Süßkartoffeln	seblümchen)
2 rote Zwiebeln	8 Eier
1 EL Olivenöl	300 g Schmand
7 Bd. gem. Wildkräuter	Salz, Pfeffer
(z. B. Giersch, Bärlauch, Löwenzahn, Gän-	200 g Ziegen-Frischkäse

Ofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/ Umluft: 180 Grad). Süßkartoffeln schälen und längs in feine Scheiben hobeln. Dann auf mit Backpapier belegtem Blech 15 Min. backen.

Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Im Öl 2-3 Min. glasig dünsten. Kräuter kalt abrausen, trocken schütteln. Mit Süßkartoffelscheiben und den Zwiebelspalten in eine gefettete Form geben. Die Ofenhitze um 50 Grad senken.

Eier, Schmand verquirlen. Salzen, pfeffern, in die Form gießen. Den Frischkäse zerbröseln, aufstreuen. Frittata 50 Min. backen. Evtl. mit ein paar frischen Kräutern garniert und mit z. B. Weißbrot servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Garen:** 65 Min.

**Zubereitung:** 30 Min.

**pro Portion:** 810 kcal; E 27 g, F 57 g, KH 48 g

## 4 Eingemachtes, Eingelegtes

### 4.1 Bärlauch-Käserollen

150 g Feta  
16 Bärlauchblätter  
12 Pfefferkörner

4 rote Chilis  
3 dl Bärlauchöl (siehe Rezept)

Feta trockentupfen, in 16 Würfel schneiden. Bärlauchblätter gut abspülen, sehr gut trockentupfen, um je 1 Fetawürfel wickeln, in die sauberen Gläser schichten. Je 6 Pfefferkörner und 2 rote Chilis begeben. Mit je ca. 1 1/2 dl Bärlauchöl auffüllen, bis alle Zutaten damit bedeckt sind, Gläser gut verschließen.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 1 Woche.

**Mengenangabe:** 2 Gläser von je ca. 2 dl

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**Pro 100 g:** 420 kcal / 1757 kJ; E 7 g, F 44 g, KH 0 g



## 5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

### 5.1 Bärlauch-Nudel-Gratin

200 g Eier-Bandnudeln	200 ml Gemüsebrühe (instant)
Salz	400 g Schlagsahne
1 Kohlrabi (ca. 200 g)	3 EL Butter und Butter für die Form
3 Möhren (ca. 300 g)	100 g TK-Erbesen
150 g Champignons	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Msp. geriebene Muskatnuss
1 Bd. Bärlauch	200 g Bergkäse

Nudeln in Salzwasser 1 Minute kürzer garen als auf der Packung angegeben, dann abgießen, beiseitestellen. Inzwischen Kohlrabi putzen, schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Champignons putzen, evtl. schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln.

Bärlauch grob hacken, mit etwas Gemüsebrühe mit dem Mixstab fein pürieren. Restliche Gemüsebrühe und Sahne angießen, gut verrühren. Bärlauchsahne beiseitestellen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Möhren und Kohlrabi dazugeben, 5 Minuten braten. Nach 2 Minuten Champignons und Erbsen hinzufügen, mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Käse grob reiben. Eine Auflaufform (30 x 20 cm) fetten. 1/4 der Nudeln darin verteilen, darauf 1/4 Gemüse geben, 1/4 des Käses darüberstreuen. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Bärlauchsahne darübergießen. Gratin im Ofen ca. 45 Minuten backen. Evtl. mit Kräutern garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitungszeit:** 35 Minuten

**Zubereitungszeit:** 55 Minuten

**Pro Portion ca.:** 3260 kJ; E 29 g, F 51 g, KH 50 g

### 5.2 Bärlauchgratin

120 g Junge Bärlauchblätter	Salz, Pfeffer, Muskat
200 g Junger Blattspinat	250 ml Sahne
30 g Butter	1 Eigelb
2 Schalotten; fein gehackt	3 EL Sbrinz oder Parmesan gerieben

Bärlauch und Spinat entstielen, waschen und trockentupfen, den Bärlauch in 5 mm breite Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Schalotten etwa

10 Minuten dünsten, ohne sie Farbe annehmen zu lassen. Spinatblätter und Bärlauch zusammen in die Pfanne geben und kurze Zeit andünsten, bis das Gemüse zusammenfällt. mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und etwas auskühlen lassen.

Sahne und Eigelb miteinander verquirlen. Wenig Salz begeben und mit dem Gemüse vermischen. Eine Gratinform ausbuttern, das Gemüse-Sahne-Gemisch hineingeben und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 15 Minuten backen.

### 5.3 Gemüse-Auflauf mit Bärlauch-Kartoffelpüree-Decke

850 g mehlig Kartoffeln	Kümmel
Salz	1 EL Öl
50 g Bärlauch	3 Eier
100 ml Milch	125 ml Gemüsebrühe
50 g Butter	250 ml Sahne
Pfeffer, Muskat	1 TL Senf
800 g Weiß- oder Spitzkohl	60 g Sonnenblumenkerne
400 g Lauch	60 g Semmelbrösel

Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In Salzwasser weich kochen. Abgießen, dann zerstampfen.

Den Bärlauch waschen, putzen, mit der Milch im Mixer pürieren. Zusammen mit 15 g Butter glatt unter den Kartoffelstampf rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzig abschmecken.

Kohl vierteln, putzen, abrausen. In Streifen schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe hacken. Beides mit Kümmel in heißem Öl und 20 g Butter 3-4 Min. dünsten. Salzen, pfeffern, in eine gefettete Auflaufform geben. Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad).

Eier, Brühe, Sahne, Senf verquirlen. Übers Gemüse in die Form gießen. Püree glatt daraufstreichen. Mit einem Kochlöffelstiel mehrmals einstechen. Sonnenblumenkerne, Semmelbrösel in 15 g Butter rösten und aufstreuen. Ca. 30 Min. backen. In den letzten 15 Min. mit Alufolie abdecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Backen:** 30 Min.

**Zubereitung:** 60 Min.

**pro Portion:** 450 kcal; E 14 g, F 29 g, KH 31 g

### 5.4 Kräuter-Nudel-Gratin

200 g Bandnudeln	300 g Möhren
Salz	150 g Champignons
1 Kohlrabi	1 Zwiebel

1 Bd. Bärlauch	100 g TK-Erbesen "Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
400 g Sahne	200 g veganer Bergkäse
3 EL Butter	

Nudeln 8-10 Min. in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Kohlrabi, Möhren sowie Pilze putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Bärlauch verlesen, abbrausen, abtupfen und grob hacken. Die Nudeln abgießen und beiseitestellen. Bärlauch mit etwas Brühe fein pürieren. Übrige Brühe mit Sahne unterrühren und beiseitestellen. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Möhren und Kohlrabi zugeben, ca. 5 Min. braten. Nach 2 Min. Pilze und Erbsen mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzig abschmecken.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Käse grob reiben. Auflaufform (30x20 cm) fetten. 1/4 der Nudeln darin verteilen, darauf zuerst 1/4 Gemüse geben, dann 1/4 des Käses aufstreuen. So fortfahren, bis Nudeln, Gemüse und Käse aufgebraucht sind. Die Bärlauchsahne darübergießen. Gratin im Backofen ca. 45 Min. überbacken. Nach Wunsch mit Bärlauchstreifen garnieren. -Z1 Zubereitung:

**Mengenangabe:** 4 Portionen

ca. 1 3/4 Std.

**pro Portion: ca.:** 780 kcal; E 29 g, F 51 g, KH 50 g



## 6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 6.1 Bärlauchforelle

1 klein. Pflücksalat	1 Bd. Bärlauch (ca. 50 g)
100 g Schmand	2 küchenfertige Bachforellen
3-4 EL Zitronensaft	(à ca. 340 g; ohne Kopf)
3-4 EL Mineralwasser mit Kohlensäure	2 EL Mehl
Salz	2 EL Butterschmalz
Zucker	2 EL Butter
Pfeffer	Bio-Zitrone zum Garnieren
400 g Kartoffeln	

Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Schmand, Zitronensaft und Mineralwasser verrühren. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Kartoffeln schälen, waschen und zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Bärlauch waschen und trocken schütteln. Fisch waschen und trocken tupfen. Bauchhöhle mit Salz und Pfeffer würzen und je 3-4 Bärlauchblätter hineinlegen. Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Forellen darin wenden und etwas abklopfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Forellen darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten braten. Restlichen Bärlauch in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen. Bärlauch darin schwenken. Kartoffeln abgießen. Forellen und Kartoffeln mit Bärlauchbutter anrichten. Mit Zitrone garnieren. Salat mit Schmand- Zitronen-Soße dazu reichen. Getränke-Tipp: fränkischer Weißwein.

**Mengenangabe:** 2 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Pro Portion ca.:** 690 kcal; E 42 g, F 38 g, KH 41 g

### 6.2 Filetspitzen mit Pasta, Blattspinat und Paprika in Bärlauch-Sahnesauce

200 ml Rapsöl	200 g Zucker
200 g Zwiebeln, gewürfelt, TK	200 g Saucenbinder, hell, Instant
4000 g Paprika, gewürfelt (rot/gelb)	8000 g Bandnudeln
6000 g Blattspinat, TK	12000 g Schweinefilet
6000 ml Milch, 3,5%	500 ml Rapsöl
2000 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	10 Stk. Kirschtomaten, Schale
2000 ml Sahne, 30 %	100 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)
400 g Bärlauch (ersatzweise: Bärlauchpesto)	

Rapsöl erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen. Paprikastreifen zugeben, anschwitzen. Blattspinat zugeben, anschwitzen und gut vermengen. Gemüse aus dem Kochtopf nehmen.

Milch, Gemüsefond und Sahne in den Kochtopf geben, erhitzen. Bärlauch waschen, in feine Streifen schneiden, zum Saucenansatz geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sauce mit Saucenbinder abbinden. Bandnudeln in Salzwasser garen. Gemüse unter die Nudeln heben. Schweinefilet in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Schweinefilet anbraten, evtl. noch kurz garen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Kirschtomaten waschen und vierteln.

Anrichtehinweis: Bandnudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Sauce begießen. Fleisch dazu geben, mit Kirschtomaten garnieren.

**Mengenangabe:** 100 Personen

**je Portion:** 661 kcal / 2583 kJ

### 6.3 Fischfilet mit Kräuterbutter

250 g vorgegartener Weizen (im Kochbeutel)	80 g weiche Butter
Salz	1 TL Zitronensaft
2-3 EL gemischte Kräuter	Pfeffer
(z. B. Petersilie, Basilikum, Majoran, Thymian, Salbei)	500 g Brokkoli
25 g Bärlauch	800 g Fischfilet (z.B. Seelachs, Kabeljau)

Weizen in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Kräuter und Bärlauch abbrausen, trocken schütteln, fein hacken. Mit 60 g Butter und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuterbutter kalt stellen. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Stiele schälen, holzige Enden abschneiden, Stiele in Scheiben schneiden und wie die Röschen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Fischfilet abbrausen, trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer rundum würzen. Restliche 20 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fischfilets darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. braten. Weizen abgießen, abtropfen lassen. Mit Brokkoli anrichten, Fischfilets darauflegen. Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf dem Fischfilet schmelzen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 30 Min.

**Person ca.:** 400 kcal; E 42 g, F 19 g, KH 16 g

### 6.4 Fischtaschen mit Bärlauch

200 g Rüebl, grob gerieben	<i>Füllung</i>
200 g Lauch, in feinen Ringen	150 g Frischkäse (z. B. St Môret)
1 dl Gemüsebouillon	3 EL Bärlauchblätter, fein geschnitten
1/2 dl Weißwein	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

8 Fischfilets (z. B. Flunder oder Rotzunge; je ca. 80 g)

Gemüse in der vorbereiteten Form mischen, gleichmäßig verteilen. Bouillon und Wein verrühren. Die Hälfte der Flüssigkeit über das Gemüse gießen, Form mit Alufolie bedecken. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens dämpfen.

Füllung: Frischkäse mit dem Bärlauch mischen, würzen. Filets mit der Hautseite nach oben auslegen, Füllung darauf verteilen, Filets quer falten, ziegelartig auf das Gemüse legen. Restliche Flüssigkeit darüber gießen, Form wieder mit Alufolie bedecken.

Dämpfen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.

**Mengenangabe:** 1 weite ofenfeste Form, gefettet

**Dämpfen:** ca. 45 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Pro Person:** 291 kcal / 0 kJ; E 32 g, F 15 g, KH 5 g

## 6.5 Garnelen mit Bärlauchsauce

1 Dos. stückige Tomaten

2 EL Zitronensaft

40 g Bärlauch

Salz

weißer Pfeffer

Zucker

4 EL Olivenöl

300 g Garnelenschwänze (geschält, mit Schwanzflosse)

Die Tomaten für ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, herausnehmen, abschrecken und häuten. Die Tomaten dann vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Bärlauchblätter putzen, waschen und trockenschütteln, dann in feine Streifen schneiden.

Tomatenwürfel, Bärlauchstreifen, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce vorsichtig im Wasserbad erwärmen. Inzwischen das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin in ca. 4 Minuten durchbraten.

Tipp: Die Bärlauchsauce schmeckt auch lecker zu Fisch und hellem Geflügel.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**pro Portion ca.:** 268 kcal / 1126 kJ; E 31 g, F 12 g, KH 5 g

## 6.6 Lachs mit Bärlauchkruste Salmone in crosta di aglio orsino

1 Handvoll Bärlauch

1 EL natives Olivenöl extra

1 Eigelb

40 g weiche Butter

40 g frisch geriebener Parmesan

ca. 1 EL Semmelbrösel

4 Stücke Lachsfilet (à 150 g) Pfeffer  
 Etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und mit dem Öl in einem hohen Gefäß pürieren. Eigelb, Butter und Parmesan unterrühren. Semmelbrösel dazugeben und nach Belieben mehr ergänzen, bis eine streichfähige Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachsstücke waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Kräutermischung daraufgeben, leicht andrücken und den Fisch im vorgeheizten Ofen in 15 Minuten goldbraun backen, dann servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

### 6.7 Lachs mit feiner Bärlauchhaube

2 rote und	100 ml Gemüsebrühe
2 gelbe Paprikaschoten	Salz, Pfeffer
4 Tomaten	4 Lachsschnitten (à ca. 200 g)
1 Zwiebel	1 unbeh. Zitrone, Saft und Schale von
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Bärlauch
1 EL Öl -120g Butter	6 EL Semmelbrösel
3 EL Ajvar (Paprikapaste)	

Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und trocken tupfen. Schoten mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech legen und im Ofen ca. 10 Min. backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, kurz mit feuchtem Tuch abdecken. Paprikahaut abziehen und die Schoten in dünne Streifen schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken, häuten, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen, Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Öl mit 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Paprika, Tomaten, Ajvar und Brühe zufügen und ca. 5 Min. dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in 4 gefettete Gratin-Förmchen füllen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Lachs abbrausen, trocken tupfen, aufs Gemüse legen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und hacken, mit 100 g Butter, Semmelbrösel und Zitronenschale verkneten, salzen und pfeffern. Masse auf dem Fisch verteilen und das Ganze im Backofen ca. 20 Min. backen. Nach Wunsch mit Bärlauch bestreut servieren. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 30 Min.

**Pro Portion ca.:** 400 kcal; E 41 g, F 17 g, KH 19 g

## 6.8 Lachsforelle in Salzkruste mit Chimichurri-Dipp und Spinat-Bärlauch-Gemüse

### *Lachsforelle*

1 ganze Lachsforelle (ca. 800 g)  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Estragon  
2 Knoblauchzehen  
Pfeffer aus der Mühle  
2 kg grobes Meersalz  
1 Biozitronen, Schale von  
4 Eiweiß  
etwas Wasser

### *Chimichurri-Dipp:*

1/2 klein. Gemüsezwiebel  
2 Tomaten  
1/2 Pkg. frische Kräutermischung 'grüne

### Soße' oder

125 g Rosmarin, Petersilie, Bärlauch und Salbei  
100 ml Olivenöl  
30 ml Weißweinessig  
1/2 Zitrone, Saft von

### *Spinat-Bärlauch-Gemüse:*

250 g jungen Spinat  
250 g Bärlauchblätter  
1 Zwiebel  
Butter  
1 gestr. EL Mehl  
150 ml Gemüsebrühe  
1 EL Creme fraîche  
Salz, Pfeffer, Muskat

Die Lachsforelle unter fließendem Wasser abspülen. Die Bauchhöhle mit etwas Zitronensaft beträufeln und pfeffern, die Kräuter und den grob zerkleinerten Knoblauch hinein geben. Für die Salzkruste das Eiweiß leicht steif schlagen. Das Salz mit der Zitronenschale und dem Eiweiß vermengen. Etwas Wasser dazugeben, bis eine klumpige Salzmasse entsteht. Aus Alufolie einen stabilen Ring falten, in den der Fisch großzügig passt. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Hälfte des Salzteiges in dem Ring verteilen. Die Forelle mit Olivenöl bepinseln und auf das Salzbett legen. Mit dem restlichen Salz großzügig und luftdicht abschließen. Das ist wichtig, da der Fisch sonst salzig wird. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad (Umluft) für ca. 45 Minuten garen, dann im ausgeschalteten Ofen noch zehn Minuten ruhen lassen. Die Salzkruste vorsichtig anschneiden oder abschlagen. Die Haut lösen und den Fisch filetieren. Vorsicht, das Fischfleisch sollte nicht mit dem Salz in Berührung kommen.

**Chimichurri-Dipp:** Für den Chimichurri-Dipp die Zwiebel und die Tomaten würfeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter mit Olivenöl und Weißweinessig pürieren. Zwiebel und Tomaten unterrühren und den Dipp für vier Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

**Spinat-Bärlauch-Gemüse:** Spinat putzen und gründlich waschen. Stiele von den Bärlauchblättern entfernen und vorsichtig abspülen. Zwiebel schälen und würfeln. Etwas Salzwasser zum Kochen bringen und den Spinat sowie den Bärlauch darin drei Minuten blanchieren. Das Wasser abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse dazu geben und unter Rühren

mitdünsten. Das Mehl darüber streuen, verrühren und mit der Fleischbrühe ablöschen. Nochmals kurz aufkochen lassen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Dazu passen knusprige Ofenkartoffeln.

### 6.9 Quenelle de Brochet à l'ail de ours (Hechtklösschen in Bärlauchsauce)

200 g pariertes Hechtfleisch	1/4 l Weißwein
80 g frische Sahne	1 feingehackte Schalotte
10 g eingeweichte getrocknete Herbsttrompeten	1/8 l Sahne
2 Msp Muskat	10 Blätter Bärlauch
1 Bd. Petersilie	1 Msp Muskat
<i>Sauce</i>	1 EL Butter
	2 TL Mehl

Hechtfilet würfeln und im Tiefkühler etwas anfrieren lassen. Fleisch in einen Kutter geben, dazu kalte Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat. Solange im Cutter rotieren lassen, bis eine lockere, glatte Masse entstanden ist. Diese Masse durch ein Sieb streichen und noch einmal cuttern. Herbsttrompeten und gehackte Petersilie unterheben. Nocken abstechen und in heißem Salzwasser, das mit einer gespickten Zwiebel garniert ist, 15 Minuten pochieren.

Sauce: Schalotte in Butter anschwitzen. Mit Mehl überstäuben, Muskat zufügen, gut verrühren und mit Weißwein und Sahne auffüllen. Vor dem Anrichten den feingeschnittenen Bärlauch unterziehen. Zu diesem Gericht werden Nudeln gereicht.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 6.10 Rahmbärlauch mit Backfisch

4 EL Apfelessig	Haut und Gräten)
1 TL Honig	Pfeffer
1/2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale	250 g Bärlauch
Salz, Pfeffer	500 g Babyleaf-Spinat
5 EL Distelöl	1 Zwiebel (60 g)
1 weiße Zwiebel (50 g)	20 g Butter
10 Radieschen	200 ml Schlagsahne
2 Eier (Kl. M)	Salz
250 g Mehl	Pfeffer
Salz	Muskat (frisch gerieben)
140 ml helles Bier	1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
500 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)	<i>Außerdem:</i>
4 Seelachsfilets (à 150 g; küchenfertig, ohne	Küchenthermometer

Für das Topping Essig mit 5 EL Wasser, Honig, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Distelöl verrühren. Zwiebel in feine Spalten schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Beides zur Essig-Öl- Mischung geben und beiseitestellen.

Für den Backfisch Eier trennen und die Eiweiße kalt stellen. Eigelbe mit 150 g Mehl und 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben. Bier nach und nach unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zugießen. So lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Bierteig 30 Minuten quellen lassen.

Für den Rahmbärlauch Bärlauch putzen, dabei die dicken Stiele entfernen. Bärlauchblätter waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Spinat putzen, waschen und im Durchschlag abtropfen lassen. Bärlauch und Spinat in einer großen Schüssel mischen und beiseitestellen. Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Für den Backfisch Öl in einer Pfanne (oder in einem breiten Topf) auf maximal 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Kalt gestellte Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Fischfilets trocken tupfen. Restliches Mehl in einen tiefen Teller geben. Eischnee nach und nach unter den Bierteig heben. Fischfilets leicht mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Dann mithilfe einer Gabel durch den Bierteig ziehen, leicht abtropfen lassen und ins heiße Öl geben. Temperatur reduzieren. Filets bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene warm halten.

Für den Rahmbärlauch Butter in einem großen flachen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Sahne zugeben und 2-3 Minuten offen einkochen lassen. Bärlauch-Spinat-Mischung zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen.

Rahmbärlauch mit Backfisch und Radieschen-Topping auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 1:10 Stunden

**Pro Portion:** 883 kcal / 3697 kJ; E 41 g, F 58 g, KH 41 g

## 6.11 Rahmbärlauch mit Backfisch

### *Radieschen-Topping*

4 EL Apfelessig  
 1 TL Honig  
 1/2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
 Salz, Pfeffer  
 5 EL Distelöl  
 1 weiße Zwiebel (50 g)  
 10 Radieschen

### *Backfisch*

2 Eier (Kl. M)  
 250 g Mehl  
 Salz  
 140 ml helles Bier  
 500 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)  
 4 Seelachsfilets (à 150 g; küchenfertig, ohne Haut und Gräten)  
 Pfeffer

*Rahmbärlauch*

250 g Bärlauch  
 500 g Babyleaf-Spinat  
 1 Zwiebel (60 g)  
 20 g Butter  
 200 ml Schlagsahne

Salz

Pfeffer

Muskat (frisch gerieben)

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale

*Außerdem:*

Küchenthermometer

Für das Topping Essig mit 5 El Wasser, Honig, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Distelöl verrühren. Zwiebel in feine Spalten schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Beides zur Essig-Öl-Mischung geben und beiseitestellen.

Für den Backfisch Eier trennen und die Eiweiße kalt stellen. Eigelbe mit 150 g Mehl und 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben. Bier nach und nach unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zugießen. So lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Bierteig 30 Minuten quellen lassen.

Für den Rahmbärlauch Bärlauch putzen, dabei die dicken Stiele entfernen. Bärlauchblätter waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Spinat putzen, waschen und im Durchschlag abtropfen lassen. Bärlauch und Spinat in einer großen Schüssel mischen und beiseitestellen. Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Für den Backfisch Öl in einer Pfanne (oder in einem breiten Topf) auf maximal 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Kalt gestellte Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Fischfilets trocken tupfen. Restliches Mehl in einen tiefen Teller geben. Eischnee nach und nach unter den Bierteig heben. Fischfilets leicht mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Dann mithilfe einer Gabel durch den Bierteig ziehen, leicht abtropfen lassen und ins heiße Öl geben. Temperatur reduzieren. Filets bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene warm halten.

Für den Rahmbärlauch Butter in einem großen flachen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Sahne zugeben und 2-3 Minuten offen einkochen lassen. Bärlauch-Spinat-Mischung zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen.

Rahmbärlauch mit Backfisch und Radieschen-Topping auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 1:10 Stunden

**Pro Portion:** 883 kcal / 3697 kJ; E 41 g, F 58 g, KH 41 g

## 6.12 Rotzungenröllchen mit Rauchlachs und Bärlauch

6 Rotzungenfilets	<i>Sauce:</i>
Salz	1 dl trockener Wermut
Pfeffer	4 dl Fischfond
etwas Zitronensaft	1.5 dl Doppelrahm
6 Scheib. Rauchlachs	etwas abgeriebene Zitronenschale
etwas Butter für den Siebeinsatz	1 Bd. Bärlauch

Sauce: Wermut und Fischfond bei großer Hitze auf 1 dl einkochen. Den Doppelrahm unter Rühren hinzufügen und weiter köcheln lassen, bis die Sauce bindet. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Den Bärlauch in sehr feine Streifen schneiden. Die Hälfte für die Sauce kalt stellen. Den Rest für den Fisch verwenden.

Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit der Hautseite nach oben auslegen. Mit dem halben Bärlauch bestreuen und je 1 Scheibe Lachs drauf legen. Filets satt aufrollen und mit einem scharfen Messer halbieren. Je 3 Röllchen mit der Schnittfläche nach oben zusammenschieben. Die Fischröllchen in einen ausgebutterten Siebeinsatz geben und zugedeckt über dem Dampf knapp 15 min garen, bis der Fisch nicht mehr glasig ist.

Kurz vor dem Servieren die Sauce aufkochen und den kaltgestellten Bärlauch hinzufügen. Auf vorgewärmte Teller verteilen und je 3 Fischröllchen auf einen Teller geben. Sofort servieren.

Tipps Als Vorspeise reichen pro Person 2 Röllchen. Als Variante kann man statt Rotzunge auch Seezunge verwenden.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 6.13 Seezungenröllchen mit Tomaten-Oliven-Soße

500 g Seezungenfilets (oder Rotzunge)	1 EL Öl
1 Bd. Bärlauch	500 g passierte Tomaten (Dose)
Salz, Pfeffer	200 g Reis
2 Zwiebeln	100 g schwarze Oliven, o. Stein

Seezungenfilets, Bärlauch abbrausen und trocken tupfen. Den Fisch auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Jeweils einige Bärlauchblätter auf die Filets legen, diese zusammenrollen und mit Holzspießchen fixieren. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Passierte Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen, salzen und zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen. Etwas Wasser in einen Topf füllen, die Fischröllchen in einen Siebeinsatz legen und mit Alufolie bedeckt im geschlossenen Topf über Wasserdampf ca. 15 Min. garen. Oliven hacken. Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken und die Oliven zufügen. Fischröllchen mit Tomatensoße anrichten und nach Wunsch mit Bärlauch garnieren. Den Reis dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**Pro Person ca.:** 400 kcal; E 25 g, F 10 g, KH 44 g

### 6.14 Zanderfilets mit Bärlauchkruste

4 Zanderfilets

Salz, Pfeffer

2 Bd. Bärlauch

20 g Pinienkerne

100 g Butter

60 g Semmelbrösel

4 EL Olivenöl



Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauch fein hacken, Pinienkerne etwas zerkleinern. Die Butter im Mixer mit Semmelbröseln, Pinienkernen und Bärlauch zu einer cremigen Paste verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Anschließend in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform geben, mit Bärlauchcreme

überziehen und im Backofen bei 180°C ca. 7 Minuten garen. Dazu passen Salzkartoffeln und ein bunter Frühlingsalat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7 Fleischgerichte, Innereien

### 7.1 Bärlauch-Braten in Rouladenform

1.5 kg Schweinefilet	150 g roher Schinken, dünn geschnitten
200 g frischer Bärlauch	Salz und Pfeffer nach Geschmack
200 g geriebener Parmesan	2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Schweinefilet längs einschneiden, aber nicht komplett durchschneiden, sodass es aufgeklappt werden kann. Den Bärlauch waschen, trocknen und grob hacken. Den Parmesan reiben. Das aufgeklappte Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bärlauch und den Parmesan gleichmäßig darauf verteilen. Anschließend den rohen Schinken darüber legen. Das Filet vorsichtig aufrollen und mit Küchengarn festbinden, damit es seine Form behält. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten und den Bärlauch-Braten hineinlegen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bärlauch-Braten für ca. 45-60 Min. im vorgeheizten Backofen garen, bis er goldbraun und durchgegart ist. Den Bärlauch-Braten aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und servieren. Genieße den Bärlauch-Braten als köstliche Hauptmahlzeit zusammen mit Beilagen deiner Wahl.

**Mengenangabe:** 4-8 Personen:

**Zubereitungszeit:** ca. 90 Minuten

### 7.2 Bärlauch-Gemüse mit Lammschnitzeln

500 g junger Spinat	Olivenöl
2 klein. Köpfe Romana-Salat	Pfeffer, Salz
1 Bd. Dill	4 Lammschnitzel aus der Keule
1 Bd. glatte Petersilie	Pimentpulver
40 Blätter Bärlauch ohne Stängel	

Den Spinat gründlich waschen, die Stängel etwa drei Zentimeter lang an den Blättern lassen. Romana längs halbieren und quer in etwa einen Zentimeter breite Streifen schneiden. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stängeln zupfen, nicht hacken. Bärlauchblätter längs halbieren und quer in breite Streifen schneiden. Zuerst den Salat in Olivenöl andünsten, dann den Spinat einrühren, salzen und pfeffern. Sobald die Blätter zusammenfallen, den Bärlauch dazugeben und kurz mitdünsten, danach Dill und Petersilie. Noch maximal fünf Minuten bei niedriger Hitze dünsten, dann die geriebene Zitronenschale untermischen, abschmecken und warmhalten. Die Lammschnitzel auf beiden Seiten salzen und pfeffern, dann auf beiden Seiten kräftig anbraten. Weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten,

mit Pimentpulver würzen und noch fünf Minuten in der heißen Pfanne ruhen lassen. Mit neuen Pell(-Kartoffeln) servieren, die man mit dem Bratfett übergießen kann.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.3 Bärlauch-Klopse

2 Zwiebeln	500 g bunte Möhren
500 ml Milch	(orange, gelb und lila)
1 Brötchen vom Vortag	2 EL Butter
2 EL Kapern (Glas)	1-2 TL Honig
1-2 Sardellen (Glas)	1 EL Mehl
1 Ei	100 g Bärlauch-Eiswürfel oder
500 g gemischtes Hackfleisch	frisch gehackter Bärlauch
Salz, Pfeffer	Zitronensaft
1 l milde Gemüsebrühe (instant)	ger. Muskatnuss

1 Zwiebel abziehen, würfeln. Mit 100 ml Milch aufkochen. Brötchen würfeln, dazugeben, 5 Minuten quellen lassen.

Kapern und Sardellen hacken. Mit Brötchen, Ei und Hack verkneten. Salzen, pfeffern. Daraus 12 Bällchen formen. Brühe aufkochen, Bällchen darin bei kleiner Hitze in 15 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen Möhren schälen, in lange Streifen oder zu Möhren-Spaghetti schneiden (z. B. mit einem Spiralschneider). In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Möhren darin andünsten, bei kleiner Hitze 2-3 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

Übrige Zwiebel abziehen, würfeln. In einem Topf in restlicher Butter (1 EL) dünsten. Mehl darüberstäuben, anschwitzen lassen. Restliche Milch (400 ml) einrühren, aufkochen lassen. Bällchen aus der Brühe nehmen. 200 ml Brühe durch ein Sieb zur Béchamelsauce geben. Bärlauch-Eiswürfel hinzufügen, Sauce aufkochen. Mit dem Pürierstab schaumig mixen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bällchen in die Sauce geben. Mit den Möhren-Spaghetti servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung** 55 Min.

**pro Portion:** 495 kcal / 2080 kJ; E 34 g, F 29 g, KH 24 g

### 7.4 Bärlauch-Schnitzel

8 Schweineschnitzel à 80 g	Pfeffer
2 Eier	1 Schalotte (Würfel)
2 Bd. Bärlauch (gehackt)	4 EL Butter
100 g Ziegenfrischkäse	300 g Mairübchen mit Grün (Viertel)

400 g junge Möhren mit Grün (längs halbiert)  
 1/2 Zitrone, Saft von  
 1 Prise Zucker  
 100 ml Brühe  
 150 g Zuckerschoten  
 Salz  
 Muskat  
 5 EL Mehl

7 EL Semmelbrösel  
 8 EL Sonnenblumenöl  
 Schnitzel abtupfen und sehr flach klopfen. 1 Ei trennen. Bärlauch, Käse, Eigelb, Schalotte in 2 EL Butter andünsten. Mairübschen, Möhren zugeben. Zitronensaft, Zuckerschoten würzen, in Mehl, Ei-Mix und Bröseln wenden. In Öl 4-5 Min. knusprig braten  
 Pro Person ca.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen:** ca. 20 Min.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Min.

600 kcal; E 47 g, F 35 g, KH 28 g

## 7.5 Bärlauchbuletten

6 Zweige fein geh. Petersilie  
 600 g Hackfleisch  
 2 Eier  
 20 g Semmelbrösel  
 150 g Quark  
 Salz, Pfeffer  
 20 g geröst. Pinienkerne  
 2 TL Bärlauchpaste  
 4 EL Olivenöl

*Für das Tomaten-Sugo*

150 g Schalotten in Würfeln  
 4 EL Olivenöl  
 100 g Staudensellerie in Würfeln  
 80 g Möhre in Würfeln  
 3 fein geh. Knoblauchzehen  
 800 g Tomaten aus der Dose  
 Zucker

Petersilie mit Hack, Eiern, Semmelbröseln und 50 g Quark verkneten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Pinienkerne mit dem übrigen Quark und der Bärlauchpaste mischen, würzen. Hackfleisch in 12 Portionen teilen und je eine Vertiefung hineindrücken. Mit je 1 TL Bärlauchmasse füllen, Hack zu Buletten formen. Im heißen Öl ca. 2 Min. rundum anbraten. Für das Sugo Schalotten im heißen Öl 5 Min. dünsten. Sellerie, Möhre, Knoblauch 2 Min. mitdünsten. Tomaten zerkleinern, ca. 15 Min. mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Buletten hineinlegen, zugedeckt ca. 10 Min. garen. Dazu passt mit Olivenöl, Meersalz und Rosmarin gegrilltes Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 40 Min.

**Garen:** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 720 kcal; E 42 g, F 56 g, KH 13 g

## 7.6 Bärlauchfrikadellen

2 Sch. Toast	Salz, Pfeffer
1 geh. Zwiebel	2 EL Öl
80 g geh. Bärlauch	250 g passierte Tomaten (Dose)
500 g Hackfleisch	150 g Creme fraîche
2 EL Quark	2 EL Ajvar (Paprikamus im Glas)
1 Ei	

Toast einweichen, ausdrücken, mit Zwiebeln, Bärlauch, Hack, Quark, Ei, Salz, Pfeffer verkneten. 8 Frikadellen formen. Im Öl ca. 15 Min. braten, herausnehmen. Tomaten, Creme fraîche und Ajvar in einer Pfanne aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Frikadellen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**Person ca.:** 540 kcal; E 27 g, F 43 g, KH 12 g

### 7.7 Bärlauchserviettenkloß mit Kaninchenragout

1 Kaninchenfilet	3 Brötchen
100 g Morcheln	1 Ei
2 Zwiebeln, fein geschnitten	6 Bärlauchblätter
1 EL Senf	1 TL Kräuterbutter
3 EL Rotwein	etwas Milch
3 EL Portwein	Salz, Pfeffer
3 EL Crème Fraîche	Muskat
150 ml Gemüsebrühe	Butter zum Anbraten

Die Brötchen grob würfeln. Kräuterbutter in einem Topf schmelzen, eine feingeschnittene Zwiebel darin glasig dünsten, Milch zugeben und leicht erwärmen. Alles über die Brötchen gießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss das Eigelb und fein geschnittenen Bärlauch untermischen. Sollte der Teig zu feucht sein, noch etwas Semmelbrösel zugeben. Eine Serviette einfetten, die Knödelmasse hineingeben und zu einer Rolle formen. Gut zubinden und den Kloß in leicht siedendem Wasser 30 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend kalt abschrecken, auswickeln und abkühlen lassen.

Die Morcheln mehrmals in kaltem Wasser gut ausschwenken, damit der Sand herausgespült wird.

Das Kaninchenfilet in einer Pfanne mit Butter kurz von allen Seiten anbraten und fest in Alufolie einwickeln.

Die restliche Zwiebel in der Fleischpfanne mit Butter glasig dünsten. Die Morcheln dazugeben, gut durchrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, 5 Minuten köcheln lassen. Senf, Rotwein und Portwein mischen und zu den Morcheln geben. Das Kaninchenfilet auswickeln, in Scheiben schneiden, zu den Morcheln

geben und noch 3 Minuten darin ziehen lassen. Zum Schluss Crème Fraîche einrühren und abschmecken.

Den Serviettenkloß in Scheiben schneiden, diese in Butter kurz anbraten und ringförmig auf die Teller geben. In die Mitte das Ragout geben.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 7.8 Bratwurst und Bärlauch im Teig

10 Minuten (plus 25 Minuten backen)	1 Bd. Bärlauch
1 ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm O)	4 Kalbsbratwürste
2 EL Tomatenpüree	1 Eigelb

Blätterteig ausrollen, mit Tomatenpüree bestreichen, vierteln. Bärlauchblätter darauf verteilen, Bratwürste darauflegen. Würste einrollen, Teig mit Eigelb bestreichen. Ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens backen.

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**pro Person:** 664 kcal / 2774 kJ; E 23 g, F 51 g, KH 29 g

### 7.9 Cordon bleu mit Bärlauchgratin

60 ml Sahne	160 g Allgäuer Emmentaler
1 Bd. Bärlauch	160 g gekochter Schinken
8 Schmetterlingskalbssteaks	Muskat
1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
1 Zitrone	80 g Bergkäse, gerieben
80 g Semmelbrösel	1/4 l Fleisch-oder Gemüsebrühe
2 Eier	480 g geschälte, festkochende Kartoffeln
2 EL Mehl	

Eier verquirlen. Zitrone in Spalten oder Scheiben schneiden. Kartoffeln in 1 cm starke Scheiben schneiden. Bärlauch waschen und in Streifen schneiden. Kalbsteaks aufklappen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Schinken- und Käsescheibchen belegen und zuklappen, mit Pfeffer von außen würzen. In Mehl wenden, durchs Ei ziehen, in Semmelbrösel panieren und in Butterschmalz goldgelb beidseitig ausbacken. Kartoffelscheiben in eine Auflaufform setzen, Bärlauch dazwischen und darübergeben. Mit der Mischung aus Brühe und Sahne, verfeinert mit Muskat, Pfeffer und Salz, aufgießen. Mit Bergkäse bestreuen und im Backofen bei 160 °C etwa 20-25 Minuten garen. Je zwei kleine Cordon bleu auf Tellern anrichten, mit Zitrone garnieren und das Gratin nebenbei anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.10 Falsches Filet in Bärlauchpolenta

1 falsches Kalbsfilet (ca. 700 g)	<i>Bärlauchbutter</i>
Öl zum Anbraten	100 g Butter, weich
3/4 TL Salz	10 Bärlauchblätter, fein geschnitten
wenig Pfeffer aus der Mühle	2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
8 dl Gemüsebouillon	1/4 TL Zitronensaft
200 g feiner Maisgrieß	1/4 TL Salz
10 Bärlauchblätter, fein geschnitten	Pfeffer, nach Bedarf
10 Tranchen Bratspeck	

Filet ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Filet bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen, etwas abkühlen. Bouillon aufkochen. Mais einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 3 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Bärlauch darunterrühren. Die Hälfte der Polenta in der Länge des Filets und ca. 10cm breit, in der Mitte eines Backpapiers ausstreichen. Filet darauflegen, mit der restlichen Polenta bedecken, mit nassen Händen gut andrücken, glatt streichen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Backen: 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Specktranchen darauflegen, ca. 20 Min. fertig backen (die Kerntemperatur soll ca. 65 Grad betragen). Herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. In ca. 3 cm dicke Tranchen schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, Bärlauchbutter dazu servieren.

Bärlauchbutter: Alle Zutaten mit den Schwingbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. rühren, bis die Masse heller ist.

Lässt sich vorbereiten: Filet in der Polenta eingepackt 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Bärlauchbutter auf Klarsichtfolie geben, verschließen, zu einer Rolle formen. Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Backen:** ca. 50 Min.

**pro Person:** 732 kcal / 3060 kJ; E 48 g, F 43 g, KH 38 g

### 7.11 Feiner Tafelspitz mit Bärlauchschaum

2 TL schwarze Pfefferkörner	2 Bd. Bärlauch (ca. 60 g)
1.5 l Fleischbrühe	500 ml Sahne
800 g Tafelspitz	2 TL Speisestärke

3 EL Weißwein  
Salz, Pfeffer

Muskat

Die Pfefferkörner in der Fleischbrühe aufkochen. Das Fleisch in den kochenden Sud legen, die Hitze reduzieren und den Tafelspitz zugedeckt ca. 90 Min. ziehen lassen. Er darf o dabei nicht kochen. Kurz vor Ende der Garzeit den Bärlauch verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Die groben Stiele fein hacken. 250 ml Sahne in einem Topf aufkochen, ca. 200 ml Fleischsud zufügen und die Flüssigkeit bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Die Speisestärke mit Weißwein verrühren, in den Sahnesud rühren und ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Die übrige Sahne steif schlagen, mit dem Bärlauch unter die Flüssigkeit rühren und mit dem Pürierstab nochmals kurz aufschlagen. Das Fleisch aus dem Sud nehmen, aufschneiden und mit dem Bärlauchschaum anrichten. Nach Wunsch mit Bärlauch garniert servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**Garen** ca.100 Min.

**Pro Person ca.:** 670 kcal; E 58 g, F 43 g, KH 11 g

## 7.12 Filet mit Bärlauchkruste

1 Zucchini

Salz

1 groß. Bund Bärlauch (ca. 100 g)

4 dünne Möhren (150 g)

150 g Zuckerschoten

2 klein. Kohlrabi (500 g)

1 Ei (Größe M)

4 EL Semmelbrösel

Pfeffer

1 Schweinefilet (ca. 800 g)

1 EL Öl

Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Mit 1 TL Salz mischen, 10 Minuten ziehen lassen. Bärlauch waschen, trocken schütteln, grob hacken. Möhren waschen, schälen, schräg in Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen. Kohlrabi schälen, in 5 mm dicke Stifte schneiden. Möhren, Zuckerschoten und Kohlrabistifte in Salzwasser 1-2 Minuten vorgaren, abgießen und in Eiswasser abschrecken, abgießen. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Ei trennen. Zucchini ausdrücken und in eine Schüssel geben, mit Eigelb, Bärlauch und Bröseln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß steif schlagen, unterheben.

Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in 8 dicke Scheiben (2-3 cm) schneiden. Mit Salz, Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Medaillons darin von beiden Seiten 1-2 Minuten anbraten, dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Bärlauchmasse auf dem Fleisch verteilen. Fleisch im Ofen in ca. 10 Minuten fertig backen. Inzwischen Gemüse in der Pfanne im Bratfett anbraten. Zu den Medaillons servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**pro Portion:** 380 kcal / 1600 kJ; E 53 g, F 9 g, KH 20 g

### 7.13 Gefüllte Bärlauch-Lammkeule

150 g gesalzene geröstete Pistazien mit Schale	250 g Knollensellerie
1 groß. Bund (ca. 150 g) Bärlauch	2 Zwiebeln
100 g Doppelrahmfrischkäse	2 TL klare Brühe (instant)
2 EL Semmelbrösel	250 ml trockener Weißwein
Pfeffer	500 g grüner Spargel
1 ausgelöste Lammkeule (ca. 1,3 kg)	250 g Kirschtomaten
Salz	250 g Tagliatelle (schmale Bandnudeln)
5 EL Öl	2-3 TL Speisestärke
2-3 Möhren	Küchengarn

Für die Füllung: Pistazienkerne aus der Schale lösen und grob hacken. Bärlauch waschen. 120 g Bärlauch im Universalzerkleinerer hacken. Mit Frischkäse, Pistazien und Semmelbröseln verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Keule trocken tupfen, flach aufschneiden. Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung darauf verteilen, leicht andrücken. Fleisch aufrollen, mit Küchengarn zusammenbinden. 2 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren und den Braten damit einreiben.

Braten in einen Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C/Gas: s. Hersteller) auf unterer Schiene zunächst ca. 30 Minuten braten. Möhren und Sellerie waschen, Zwiebeln schälen, alles grob schneiden, nach ca. 15 Minuten um den Braten verteilen. Brühe in 500 ml heißem Wasser auflösen. Brühe und Wein nach ca. 30 Minuten angießen. Temperatur herunterschalten (E-Herd: 120°C/Umluft: ca. 100°C/Gas: s. Hersteller). Braten ca. 2 Stunden garen, zwischendurch wenden.

Für das Gemüse: Spargel waschen, Enden großzügig abschneiden. Stangen in Stücke schneiden. Tomaten waschen und eventuell halbieren. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin 3-4 Minuten braten. Tomaten zufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rest Bärlauchblätter längs halbieren oder in Streifen schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen, Bärlauch unterheben.

Lammkeule warm stellen. Schmorfond durchsieben und aufkochen. Stärke und 4 EL Wasser glatt rühren, in den Fond rühren und ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garn von der Keule lösen. Braten in Scheiben schneiden. Mit Gemüse und Soße anrichten. Nudeln dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 3 1/4 Std.

**Pro Portion ca.:** 900 kcal; E 81 g, F 35 g, KH 50 g

### 7.14 Gefüllte Schnitzelröllchen

1 Zwiebel	120 g Tiroler Speck
80 g Bärlauch	125 ml Weißwein
2 EL Olivenöl	125 ml Gemüsebrühe
2 EL Pinienkerne	20 g kalte Butter
4 Schweineschnitzel à 150 g	1/2 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer	

Zwiebel abziehen und würfeln. Bärlauch abbrausen, grob schneiden. Zwiebel in 1 EL heißem Öl andünsten. Bärlauch zugeben, unter Rühren zusammenfallen lassen. Etwas abkühlen lassen. Pinienkerne hacken.

Ofen auf 120 Grad (Umluft 100 Grad) vorheizen. Schnitzel quer halbieren, flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauch darauf verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen. Aufrollen und mit je 2 Scheiben Speck umwickeln. In 1 EL Öl rundum anbraten. Im Ofen ca. 10 Min. fertig garen.

Bratensatz mit Wein ablöschen. Einkochen lassen. Brühe angießen, aufkochen. Butter unterrühren. Soße mit Stärke binden, salzen und pfeffern.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 440 kcal; E 38 g, F 29 g, KH 3 g

### 7.15 Gefülltes Kalbschnitzel mit Bärlauch (nach Roy Kieferle)

<i>pro Person:</i>	Salz,
1 Kalbschnitzel	Pfeffer,
(wie bei Cordon Bleu vom Metzger auf-	2 EL Mehl,
schneiden lassen),	1 Ei (verquirlt),
2 junge Bärlauchblätter,	2 EL Semmelbrösel,
1 TL Senf,	1 Zitronenschnitz
1 Scheib. Hartkäse (z. B. Appenzeller),	

Das aufgeschnittene Schnitzel auseinanderbreiten. Eine Hälfte mit Senf bestreichen. Darauf ein Bärlauchblatt geben, darauf die Käsescheibe und darauf wiederum das zweite Bärlauchblatt legen. Die beiden Fleischhälften zusammenschlagen. Die Ränder gut zusammendrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das gefüllte Schnitzel in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in Semmelbröseln panieren. In heißem Olivenöl das Schnitzel knusprig braun braten. Vor dem Servieren mit einem Zitronenschnitz garnieren.

### 7.16 Grüne Bärlauchwaffeln mit Filetspitzen in Sherryrahm

280 g Rinderfiletspitzen	1 TL grüne Pfefferkörner
30 g Bärlauch	20 ml Sherry
30 g Spinat	1/2 EL Rapsöl
60 g Austernpilze	1/16 l Sahne
6 Kirschtomaten	1/8 l brauner Kalbsfond
1 Tasse Mehl (Type 405)	1 Chicorée
2 Eier (klein)	Bachkresse
30 g Butter	grüne Pfefferkörner
80 g Sauerrahm	Jodsalz, Pfeffer
1 Frühlingszwiebel	

Rinderfiletspitzen in Streifen schneiden, Spinat vom Stiel abzupfen, gut waschen, abtropfen, feinhacken. Bärlauch säubern, feinhacken, beides fein mixen. Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben, in Streifen schneiden. Kirschtomaten säubern, vierteln. Zwiebel schälen, feinfürfeln. Frühlingszwiebel säubern, Röllchen schneiden. Chicorée Strunk ausschneiden, aufblättern. Mehl, Eier, Sauerrahm und flüssige Butter gut verrühren, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Bärlauch-Spinatpaste unterheben. Das Waffeleisen auf höchste Stufe erhitzen, mit Öl austreichen, Waffelteig aufgießen, Deckel schließen und goldbraun backen. Beschichtete Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Fleisch gut anschwenken. Austernpilze, grüne Pfefferkörner, Kirschtomaten dazu, mit Sherry ablöschen, mit Sahne angießen, Kalbsfond ebenfalls dazugeben, kurz einkochen lassen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Waffel auf flachen Teller anrichten, Chicoréeblätter rundum anlegen, Filetspitzen darauf anrichten und mit frischer Bachkresse garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.17 Kalbsragout mit grünem Spargel an Bärlauchkartoffeln

1 Zweig frischen Thymian	100 g Austernpilze
1 EL Schnittlauchröllchen	100 g Paprikaschoten
3 EL Sahne	1/2 l Kalbsfond
Salz, Pfeffer	2 EL Tomatenmark
1/2 TL Curry	1 TL Mehl
Bärlauch nach Belieben	1/2 Zwiebel
6 Kartoffeln	2 EL Rapsöl
10 g Butter	400 g Kalbsschulter
250 g grüner Spargel	

Kalbsschulter in Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden. Austernpilze in grobe Stücke und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Grünen Spargel von oben nach unten, aber nur

im untersten Drittel oder in der unteren Hälfte schälen, halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Fleischwürfel darin kross anbraten, Zwiebeln hinzufügen, kurz angehen lassen, mit Mehl bestäuben, Tomatenmark hinzufügen und leicht anrösten. Mit Curry und Thymian leicht würzen und mit Kalbsfond ablöschen. Das Ragout 15-18 Minuten schmoren, Paprikaschoten und Austernpilze hinzufügen und alles noch etwa 10 Minuten auf Biss garen. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Butter in der Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin anbraten. Das fertige Ragout auf dem Teller anrichten, Spargelstücke und Schnittlauchröllchen darüber geben und die in Butter angeschwenkten und mit Bärlauch verfeinerten Kartoffeln dazureichen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.18 Kaninchen in Bärlauchsauce

100 ml Weißwein,  
1/2 l Fleischbrühe,  
1 Kaninchen (in Stücken),  
1 Zwiebel (geschält und halbiert),  
5 schwarze Pfefferkörner,  
Salz

*Für die Sauce:*  
2 EL Mehl,  
2 EL Butter,  
50 g Bärlauch (in feinen Streifen),  
200 ml Saucenrahm,  
Salz,  
etwas Zitronensaft

Weißwein und die Hälfte der Fleischbrühe aufkochen. Die Kaninchenstücke zusammen mit Zwiebeln und Pfefferkörnern hineingeben und auf kleinem Feuer köcheln lassen bis das Fleisch weich ist (ca. 1 Stunde). Die Fleischstücke herausnehmen und warm stellen. Für die Sauce den Bratensaft absieben und zusammen mit der restlichen Fleischbrühe wieder auf das Feuer setzen. Die Butter mit dem Mehl gut vermischen (Mehlbuttermilch), in die Sauce geben und einige Minuten köcheln lassen. Den Bärlauch und den Saucenrahm darunter ziehen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Fleischstücke in der Sauce nochmals heiß werden lassen und servieren.

### 7.19 Lambraten mit Bärlauch-Füllung

*Für das Bärlauch-Pesto*  
50 g Pinienkerne  
1 Bd. Bärlauch  
50 g geriebener Parmesan  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

*Für den Lambraten*  
1 Lammkeule ohne Knochen (ca. 1,5kg)  
Salz, Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
350 ml Weißwein  
400 ml Lammfond (Glas)  
2 TL Speisestärke

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Bärlauch abbrausen, trockenschütteln, putzen und grob hacken. Pinienkerne, Bärlauch und Parmesan pürieren. Das Olivenöl unterrühren, salzen und pfeffern. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, auf eine Arbeitsfläche legen und mit dem Bärlauch-Pesto bestreichen. Aufrollen, mit Küchengarn zu einer festen Rolle binden, salzen und pfeffern. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten goldbraun anbraten. Dann 200 ml Weißwein angießen und vollständig einkochen lassen. Den übrigen Wein dazugeben und das Fleisch im vorgeheizten Ofen ca. 60 Min. braten. Dabei regelmäßig wenden und nach und nach den Lammfond angießen. Den Braten aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Min. zugedeckt ruhen lassen. Die Soße mit der Stärke binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren. Dazu schmecken Zuckerschoten und Safranreis.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Braten:** ca. 60 Minuten

**pro Person ca.:** 810 kcal; E 51 g, F 62 g, KH 3 g

## 7.20 Lamnbraten mit Bärlauchknödeln und Frühlingsgemüse *Brasato di agnello con canederli di aglio orsino e verdura di primavera*

2 Zweige Rosmarin	3 Frühlingszwiebeln
1 Lammkeule (ca. 2 kg)	400 g Knollensellerie
8 EL natives Olivenöl extra	2 rote Paprikaschoten
5 Knoblauchzehen	200 g Babyspinat
350-400 ml heißer Lammfond	50 g Bärlauch
1 Zwiebel	200 g Sahne
2 EL Butter	1 EL Speisestärke
220 ml Milch	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Eier	fer
400 g altbackene Brötchen, gewürfelt	

Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Lammkeule waschen, trocken tupfen und von der Fettschicht befreien. 4 EL Öl mit Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen und die Lammkeule damit einreiben. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze von beiden Seiten anbraten. 4 Knoblauchzehen und 200 ml Lammfond dazugeben. Im vorgeheizten Backofen auf der Schiene von unten ca. 2 1/2 Stunden garen. Die Lammkeule dabei zweimal wenden und ggf. weitere 150-200 ml Lammfond dazugießen.

Etwa 75 Minuten vor Garzeitende der Lammkeule mit der Zubereitung der Knödel beginnen. Dafür die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in der Butter glasig dünsten. Milch und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit der

gedünsteten Zwiebel zu den Brötchenwürfeln geben. Alles miteinander vermengen und 30 Minuten quellen lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die übrige Knoblauchzehe fein hacken. Den Sellerie schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und ebenfalls würfeln. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Bärlauch waschen, von harten Stielen befreien und in sehr feine Streifen schneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Bärlauch unter den Knödelteig mengen, dann mit angefeuchteten Händen Knödel aus dem Teig formen. Diese in das siedende Wasser geben, die Hitze reduzieren. Die Bärlauchknödel in ca. 15 Minuten im siedenden Wasser gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

In der Zwischenzeit das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Sellerie darin rundherum anbraten. Paprika und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten, dann die Sahne dazugeben. Das Gemüse bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Nach 10 Minuten den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Schließlich die Frühlingszwiebeln untermischen, alles würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Den Bratensud offen bei großer Hitze einkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. Das Lammfleisch in Scheiben schneiden, mit Bärlauchknödeln und Gemüse auf Teller verteilen und alles mit der Soße beträufeln und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 3,5 Std.

## 7.21 Lammkoteletts mit Bärlauchkruste

600 g Lammkotelett am Stück mit Knochen	2 Stängel Blattpetersilie
etwas Salz, Pfeffer	1 Strauß Bärlauch
2 EL Olivenöl	30 g getrocknete Tomaten (am Vortag in Wasser eingeweicht)
100 g Lammabschnitte	1 Schalotte, fein geschnitten
1 Zwiebel, fein geschnitten	1 Knoblauchzehe, gepresst
1/4 l Fleischbrühe	1 EL Weißbrot, gerieben
1 TL Mehlbutter (Mehl und Butter zu gleichen Teilen vermischt)	

Die Knochen der Lammkoteletts sauber putzen. Das Fleisch salzen, pfeffern und in 1 EL Olivenöl von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Fleischabschnitte würfeln und zusammen mit der Zwiebel in der Fleischpfanne anbraten. Mit etwas Brühe ablöschen und einkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit etwas Mehlbutter binden.

Petersilie und Bärlauch waschen, trocknen und fein hacken. Die Tomaten ebenfalls fein hacken. Schalotte und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Bärlauch und Tomaten zufügen,

mit Salz würzen und mit den Weißbrotbröseln binden.

Die Lammkoteletts mit der Paste bestreichen und unter dem Grill kurz gratinieren. Dazu passen gut Ofenkartoffeln oder Couscous.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 7.22 Leber an Bärlauch-Spinat-Salat mit Pinienkernen

2 Scheib. Leber	100 g Bärlauch
Salz	100 g kl. Spinatblätter
Pfeffer	Balsamico-Essig
6 Scheib. Bacon	Salz
50 g Pinienkerne	Pfeffer
Öl	Nussöl

Die Leberscheiben in jeweils 3 Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bacon umwickeln. Mit Zahnstochern feststecken.

In einer Pfanne Pinienkerne auf höchster Einstellung goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen. Öl in der Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Leber von jeder Seite 2-3 Min. auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8-9 braten.

Für den Salat Bärlauch und Spinat waschen und putzen. Aus Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und Nussöl eine Vinaigrette rühren und mit Bärlauch, Spinat und Pinienkernen mischen. Den Salat in der Tellermitte anrichten. Die gebratene Leber um den Salat legen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

## 7.23 Milchlammkeule mit Bärlauch

1 Milchlammkeule	3 Schalotten
(1,2 kg, Knochen ausgelöst und in kleine Stücke gesägt)	1 Stange vom Staudensellerie
Salz	3 Knoblauchzehen
Pfeffer aus der Mühle	3 Tomaten
Oliveneröl zum Braten	Thymian
150 g Lammknochen	1 EL Tomatenmark
8 Baby-Artischocken	1/4 l Weißwein
100 g blanchierter Spinat	Butter zum Braten
150 g Büffelmozzarella	Bärlauch nach Belieben, ersatzweise junger Knoblauch,
12 kleine, neue Kartoffeln	sehr fein gewürfelt
Rosmarinnadeln	

Die Milchlammkeule würzen, in Olivenöl anbraten und die kleingehackten Lammknochen dazugeben. Bei 180 Grad im Backofen unter ständigem Übergießen etwa 30 Minuten

braten. Im ausgeschalteten Ofen 15 Minuten ruhen lassen.

Die Artischocken putzen, in Salzwasser blanchieren, abschrecken. Mit dem Spinat füllen, mit in Würfel geschnittenem Mozzarella belegen und im Ofen überbacken.

Die neuen Kartoffeln mit einer harten Bürste von der Schale befreien, halb gar kochen und in Olivenöl mit etwas Rosmarin goldgelb braten.

Die Schalotten schälen, Staudensellerie grob schneiden, den Knoblauch mit der Schale zerdrücken, die Tomaten würfeln, mit Rosmarin und Thymian würzen. Das Gemüse zu den gerösteten Knochen geben, leicht bräunen, Tomatenmark hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Mit Wasser knapp bedeckt auffüllen, 30 Minuten kochen lassen, dann durch ein Sieb gießen.

Die Milchlammkeule in etwas Olivenöl und Butter nachbraten, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten, das Fleisch mit feingeschnittenem Bärlauch bestreuen, die Sauce extra dazu reichen.

Sehr wichtig: Fleischstücke, die im Ganzen gebraten werden, sollten immer 15-20 Minuten im Ofen ruhen, bevor man sie aufschneidet.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 7.24 Rinderfilet mit Bärlauch-Schafskäsefüllung

4 Rinderfilets (à 180 g)	10 g Butter
300 g weißen Spargel	1/2 Knoblauchzehe, gepresst
12 Fingermöhrrchen	1 EL Rapsöl
2 groß. Kartoffeln (à 200 g)	1/8 l Kalbsfond
200 g Schafskäse	Brokkolikresse
4 Blätter Bärlauch	Zucker
1 EL Öl	Salz, Pfeffer

Bärlauch waschen, ausschütteln und feinschneiden. Spargel von oben nach unten schälen, dann die Enden abschneiden. Frühlingszwiebeln waschen und halbieren. Fingermöhrrchen waschen, abschaben, langes Grün entfernen und anschließend kurz blanchieren. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und als Fächer einschneiden. Schafskäse mit Bärlauch vermischen, in die 4 Rinderfilets eine Öffnung schneiden und die Masse mit dem Spritzbeutel einfüllen. Spargel in leichtem Salzwasser mit 1 Prise Zucker bissfest kochen. Frühlingszwiebeln anbraten, Möhrrchen zugeben, leicht mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Halbe Knoblauchzehe auspressen. Kartoffelfächer mit Butter-Knoblauchmischung bestreichen und im Backofen bei 170 °C ca. 18-20 Minuten garen. Steaks mit groben Pfeffer und wenig Salz würzen. In heißem Rapsöl beidseitig scharf anbraten, dann zu den Kartoffeln im Backofen legen und ca. 8-10 Minuten bei 120 °C durchziehen lassen. Gemüse und Kartoffeln dekorativ auf Tellern verteilen, Filets durchschneiden und ansetzen. Mit dem zuvor leicht eingekochten Kalbsfond angießen und mit Brokkolikresse verfeinern.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.): 60**

### 7.25 Rinderfilet mit Kräuterkruste und Bärlauch-Gnocchi

400 g mehligkochende Kartoffeln	1 EL Butter
125 g Mairübchen	1/8 Bio-Zitrone, Schalenabrieb von
1 klein. Kohlrabi	2 Rinderfiletmedaillons (à ca. 175 g)
1/8 Bd. Bärlauch	2 Scheib. (à ca. 15 g) Frühstücksspeck
Salz, Pfeffer	2 EL Öl
Muskatnuss	75 g Zuckerschoten
30 g Hartweizengrieß	125 g Crème fraîche
20 g Speisestärke	Zucker
2 Eigelb (Größe S)	2-3 EL Zitronensaft
6 Stiele Thymian	Mehl zum Arbeiten
1 TL grüner Pfeffer	Holzspießchen
1 EL Semmelbrösel	

Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen. Rübchen und Kohlrabi in Spalten schneiden. Bärlauch fein hacken.

Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und Schale abziehen. Die heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Grieß sofort unterrühren. Masse etwas abkühlen lassen. Stärke, Eigelbe und Bärlauch unterrühren. Masse auskühlen lassen.

Thymianblättchen, bis auf 2 Stiele, abzupfen. Grünen Pfeffer grob zerstoßen. Brösel in Butter rösten. Abrieb, ca. 3/4 grünen Pfeffer und Thymianblättchen zufügen, kurz mitrösten, herausnehmen. Fleisch mit je 1 Scheibe Speck umwickeln, mit Spießchen fixieren.

Kartoffelteig auf bemehlter Fläche zu Rollen formen. In ca. 20 Stücke schneiden und zu ovalen Klößchen formen. Je mit einer bemehlten Gabel leicht andrücken. Gnocchi in reichlich kochendes Salzwasser geben und ca. 7 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und warm halten.

Fleisch im Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein Blech setzen, Brösel-Mix gleichmäßig darauf verteilen. Thymianstiele darum geben und im heißen Ofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C) 12-15 Minuten garen.

Kohlrabi in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Nach ca. 5 Minuten die Rübchen zufügen. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Zuckerschoten zufügen.

Bratsatz mit Crème fraîche verrühren. Mit Rest grünem Pfeffer, Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken, warm halten. Gemüse abgießen, abtropfen lassen. Fleisch, Soße, Gemüse und Gnocchi auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 2 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/8 Std.

**pro Portion ca.:** 850 kcal; E 53 g, F 44 g, KH 59 g

## 7.26 Rosa gebratene Lammkeule im Bärlaucharoma

250 g Lammkeule, fertig ausgelöst (z.B. Nüsschen oder Oberschale)	1 klein. Zweig Thymian
30 g Bärlauch	1 klein. Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl	1 angedrückte Knoblauchzehe
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Keule, wenn vorhanden, von den restlichen Häuten und Sehnen befreien, mit dem Olivenöl einstreichen und mit schwarzem Pfeffer würzen. Den Bärlauch auf ein Backblech geben, die Lammkeule darauf legen, mit Thymian, Rosmarin und Bärlauch bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad rosa garen (Kerntemperaturfühler). Die Lammkeule salzen und mit wenig Olivenöl in einer vorgeheizten Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten.

## 7.27 Schlemmertöpfchen mit Bärlauch-Stangen

1/4 Pkg. (250 g) Ciabatta-Brotbackmischung	2-3 EL Öl
1/4 Pkg. Trockenhefe	25 g Butter
7-8 EL Olivenöl	25 g Mehl
1 Bd. Bärlauch	500 ml Gemüsebrühe
25 g Parmesan	100 g Schlagsahne
15 g Pinienkerne	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	75 g geriebener Gouda
600 g Schweinefilet	4 Stiele Petersilie
500 g Champignons	Mehl zum Arbeiten
1 Zwiebel	Backpapier
2 Bd. (à 450 g) grüner Spargel	

Back-Mix und Hefe in einer Schüssel vermengen. 150 ml lauwarmes Wasser und 2-3 EL Olivenöl zufügen. Mit den Knethaken des Handrührgeräts zum glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

Bärlauch grob hacken. Parmesan grob hacken. Beides mit Pinienkernen und 5 EL Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brotteig mit bemehlten Händen auf bemehlter Fläche gut durchkneten und rechteckig (ca. 32 x 23 cm) ausrollen. In ca. 16 je ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Je 2 Streifen zur Kordel verdrehen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten dünn mit Pesto bestreichen. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und abkühlen lassen.

Fleisch in Streifen schneiden. Pilze je nach Größe halbieren. Zwiebel fein würfeln. Holzige

Enden vom Spargel schneiden. Spargel in Stücke schneiden. Fleisch in 2-3 EL Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pilze im Bratfett unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebel und Spargel zufügen, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter zufügen, kurz erhitzen. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Nach und nach unter Rühren mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen, dabei mehrmals umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Fleisch zufügen und kurz erhitzen. 6 Fleisch mit Soße in 4 ofenfeste Töpfchen füllen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 15 Minuten backen.

Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Töpfchen aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreut anrichten. Rest Pesto und Bärlauch-Stangen dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Wartezeit:** ca. 30 Min.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 880 kcal; E 56 g, F 55 g, KH 43 g

## 7.28 Schweinefilet im Knuspermantel

80 g Bärlauch

Salz

600 g Schweinefilet

Pfeffer

2 EL Öl

1 gewürfelte Zwiebel

300 g gewürfelte Champignons

100 g Kochschinken

3 Eigelb

2 EL Semmelbrösel

1 Pkg. Blätterteig (350 g, Kühlregal)

2 EL Sahne

Bärlauch verlesen, abbrausen, in Salzwasser wenige Sekunden blanchieren. Herausnehmen, abschrecken, abtropfen und trocken tupfen. Ein großes Stück Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche auslegen. Überlappend mit Bärlauch belegen. Filet abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in 1 EL Öl anbraten. Auf den Bärlauch legen. Das Filet damit umwickeln. Folie vorsichtig entfernen.

Zwiebel- und Pilzwürfel in 1 EL Öl anbraten. Schinken würfeln, mit 2 Eigelb und Bröseln untermischen. Würzen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig ausrollen. Schinken-Pilz-Mix darauf verteilen. Filet auflegen, fest einrollen. Hülle evtl. mit Teigresten verzieren. Filet auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Sahne und 1 Eigelb verrühren. Teig damit bestreichen. Ca. 30 Min. backen. Dazu schmeckt bunter Salat mit Bärlauch.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 55 Min.

**pro Portion ca.:** 690 kcal; E 49 g, F 40 g, KH 34 g

**7.29 Schweinefilet mit Bärlauchkruste**

Etwas Olivenöl	3 EL Semmelbrösel
150 g Schweinefilet	1 Ei
25 g Bärlauch	Salz
1 EL gehackte Petersilie	schwarzer Pfeffer
1 Salbeiblatt	1 EL Butter
1 EL Limettensaft	

Eine kleine Auflaufform mit Olivenöl bestreichen und das Schweinefilet hinein legen. Bärlauch, Petersilie und Salbei abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. 1 EL Kräuter mit dem Limettensaft mischen und das Filet damit beträufeln. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Semmelbrösel mit den übrigen Kräutern mischen. Das Ei verquirlen und unter die Kräutermasse mischen. Alles salzen und pfeffern. Die Kräutermasse auf das Filet setzen und andrücken. Die Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. Das Filet im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Dazu schmeckt Tomatensalat.

**Mengenangabe:** 1 Portion

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Marinieren: über Nacht)

**pro Portion ca.:** 492 kcal / 2066 kJ; E 45 g, F 24 g, KH 24 g

**7.30 Schweinerückensteaks mit Mozzarella und Bärlauch Avista con mozzarella e aglio orsino**

4 Schweinerückensteaks	100 ml Weißwein
200 ml Sahne	Etwas Olivenöl
1 Mozzarella, gewürfelt	Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
8 Blätter Bärlauch, gehackt	

Die Steaks kurz abwaschen und trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten, dann in eine Auflaufform legen. Den Bratensatz aus der Pfanne mit dem Weißwein ablöschen und mit der Sahne aufgießen. Mozzarella und Bärlauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über die Schweinesteaks geben und im Backofen für ca. 30 Minuten bei 200 Grad/Gas Stufe 6 überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 55 Min.

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 40 Minuten

### 7.31 Schweinsfilet gefüllt mit Bärlauch, Schinken und Käse

1 groß. Schweinsfilet (ca. 500 g)	1 groß. Schalotte
etwas Bratbutter zum Braten	etwas Butter zum Dünsten
1 Bd. Bärlauch (oder 20 g Bärlauchpaste)	1 EL Weißwein
100 g Schinken	Salz
100 g Fontina	Pfeffer

Füllung: Den Bärlauch hacken, den Schinken in feine Streifen und den Fontina in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte fein hacken und in etwas Butter andünsten. Den Schinken hinzufügen und mit dünsten, bis er glasig ist. Den Wein dazugießen und einkochen lassen. Pfanne von der Herdplatte ziehen. Bärlauch und Fontina hinzu mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Ein Blech in die Mitte schieben.

Das Filet in der Mitte längs einschneiden und aufklappen, so dass ein breites, rechteckiges Fleischstück entsteht (evtl. vom Metzger vorbereiten lassen). das Filet innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung auf der Innenseite verteilen. Dann das Filet aufrollen und mit Hilfe von Küchenschnur zusammenbinden. Das Filet mit etwas Bratbutter auf allen Seiten während 1 min scharf anbraten. Sofort auf das Blech geben und im Backofen bei 80 °C für 90 min garen. Danach die Küchenschnur entfernen und das Filet in dünne Scheiben schneiden.

Tipps Zum Filet passen Saisonsalat und Gemüse. Als Variante kann statt Schweinsfilet auch ein Kalbsfilet genommen werden. Dieses muss aber bis zu 2 Stunden im Ofen bleiben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.32 Schweinssteak auf Bärlauch-Erbsli-Bett

1 EL Rapsöl	100 g Bärlauch
4 Schweinssteaks	200 g tiefgekühlte Erbsli
(z. B. Nierstück, je ca. 150 g)	1 dl Weißwein
3/4 TL Salz	2 dl Vollrahm
wenig Pfeffer	3/4 TL Salz
1 Zwiebel	wenig Pfeffer

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Steaks beidseitig je ca. 3 Min. braten, würzen, warm stellen. Zwiebel hacken, Bärlauch grob schneiden. Beides mit den Erbsli in derselben Pfanne ca. 3 Min. andämpfen. Wein und Rahm dazugießen, ca. 3 Min. köcheln, würzen. Dazu passt: Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 25 Minuten

**pro Person:** 450 kcal / 1888 kJ; E 39 g, F 28 g, KH 10 g

**7.33 Überbackene Bärlauch-Koteletts**

6 Scheib. Toastbrot	1 Blumenkohl
100 g weiche Bärlauchbutter (siehe Rezept)	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	Paprikapulver
	4 Stielkoteletts vom Schwein (à 200 g)

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Toastbrot entrinden, grob würfeln. Mit der Butter zu Bröseln verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Tropfnass mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver gründlich mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für die Koteletts lassen. Blumenkohl im Ofen ca. 20 Minuten backen. Koteletts abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Koteletts darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Koteletts mit den Bärlauchbröseln belegen. Koteletts zum Blumenkohl in den Ofen geben und alles ca. 15 Minuten weiterbraten.

Zum Servieren die Koteletts mit Blumenkohl anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung** 25 Min.

**Backzeit** ca. 35 Min.

**pro Portion:** 595 kcal / 2500 kJ; E 39 g, F 38 g, KH 25 g



## 8 Geflügelgerichte

### 8.1 Backhähnchen mit Kartoffel-Bärlauchsalat

#### *Backhändel*

4 Hähnchenfilets ohne Haut  
 Salz, Pfeffer  
 1/2 Zitrone  
 3 Eier  
 100 g Asia-Paniermehl (fein oder grob)  
 2 EL Butterschmalz

#### *Bärlauchpesto*

200 g Bärlauch  
 100 ml Olivenöl  
 50 g Pinienkerne  
 50 g Parmesan gerieben  
 Salz, Pfeffer

#### *Kartoffelsalat*

500 g kleine Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen)  
 1/2 halbe Schlangengurke  
 1 Bd. Radieschen  
 200 ml Brühe  
 1 Zwiebel  
 50 ml Pflanzenöl  
 30 ml Essig  
 2 EL Dijon-Senf  
 Salz, Pfeffer, Kümmel  
 Zitrone  
 Kapern  
 Krause Petersilie

Die Kartoffeln waschen und in einem großen Topf mit ausreichend Wasser, Salz und Kümmel weich kochen. Für die Marinade die Zwiebel in Würfel schneiden, kurz anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Die Kartoffeln abgießen. Noch warm pellen und in Scheiben schneiden. Die Brühe mit Essig, Senf und Öl mischen und gut mit einem Stabmixer pürieren. Die Radieschen und die Gurke klein schneiden. Zusammen mit den Kartoffeln und der Sauce in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Alles etwa zehn Minuten ziehen lassen und mit Pfeffer, Salz und etwas Senf abschmecken. Die Hähnchenbrust würzen, mehlen, durch die verquirlten Eier ziehen, gut abstreichen und dann in Asia-Paniermehl wenden. Auf einem Küchenpapier im Kühlschrank kaltstellen. Die panierten Hähnchenbrüste in heißem Fett goldgelb backen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen (gegebenenfalls noch kurz in den Ofen geben). Den Bärlauch mit den restlichen Zutaten in einem Mixer zerkleinern und nach Bedarf mit Salz abschmecken. Den Kartoffelsalat mit dem Bärlauchpesto verrühren und anrichten. Das Backhändel darauf anrichten. Die klassische Garnitur zu einem Wiener Backhändel ist eine Zitronenscheibe mit einer Kaper, einem Sardellenfilet und einem Blatt Petersilie.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.2 Bärlauch-Nudeln mit Hähnchenbrust aus dem Ofen

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer	200 g Sahne
5 EL Öl	400 g Nudeln (z. B. Spaghettini)
2 Frühlingszwiebeln	1 Handvoll Bärlauch, fein gehackt

Ofen auf 120 Grad (Umluft 100) vorheizen. Hähnchenfilets abrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. In 2 EL Öl rundum in ca. 6 Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, ca. 25 Min. im Ofen weitergaren. Zwiebeln putzen, in Ringe schneiden. In 1 EL Öl dünsten. Mit Wein ablöschen, etwas einkochen. Die Sahne unterrühren, cremig einkochen. Salzen, pfeffern. Nudeln bissfest garen. In 2 EL Öl schwenken. Bärlauch untermengen. Mit Filets, Soße anrichten. Lecker dazu: gebratener Grünspargel mit Tomatenwürfeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 25 Min.

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 870 kcal; E 57 g, F 44 g, KH 78 g

### 8.3 Bärlauch-Püree mit Champignon-Putensteaks

800 g Kartoffeln	Pfeffer
Salz	2 EL Öl
1 Bd. Bärlauch	150 ml Milch
400 g Champignons	1 EL Butter
4 Putensteaks (à ca. 180 g)	Muskat

Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in gesalzenem Wasser 20-25 Min. garen. Bärlauch abrausen, gut trocken schütteln und in Streifen schneiden. Ofen auf 160 Grad (Umluft 140) vorheizen. Pilze putzen, feucht abreiben und halbieren. Fleisch abrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Steaks darin auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Herausnehmen und im Ofen ca. 6 Min. gar ziehen lassen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Pilze darin ca. 4 Min. braten. Salzen und pfeffern. Milch aufkochen, Bärlauch zufügen und fein pürieren. Kartoffeln abgießen und mit Butter sowie Milch zu Püree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Püree mit Schnitzel und Pilzen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** a. 20 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**Pro Portion ca.:** 440 kcal; E 51 g, F 11 g, KH 32 g

### 8.4 Gefüllte Hähnchenkeulen

60 g Bärlauch oder Basilikum	(ersatzweise Semmelbrösel)
40 g Walnüsse	4 Hähnchenkeulen (à ca. 225g)
7 EL kaltgepresstes Öl	Paprikapulver
Salz, Pfeffer	6 EL Sonnenblumenöl
evtl. 50 g geriebener Pecorino	

Für die Füllung Kräuter waschen und trockenschütteln, mit den Nüssen im Mixer fein pürieren. Kaltgepresstes Öl zugeben, salzen und pfeffern. Evtl. Pecorino unterheben.

Hähnchenkeulen abtupfen, den Oberschenkelknochen herauschneiden. Die Keulen mit Kräuterpesto füllen. Öffnung mit Holzspießchen feststecken. Keulen kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Keulen ringsum anbraten. In einen Bräter legen, im Ofen 35 Min. garen. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen, Spieße entfernen. Dazu passt Ratatouille-Gemüse.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Garen:** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 0 kcal; E 46 g, F 53 g, KH 1 g

## 8.5 *Gespickte Pouletschenkel*

2 EL Bärlauchblätter, fein geschnitten	2 Pouletschenkel (je ca. 250 g)
1 Schalotte, fein gehackt	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1/2 TL Olivenöl	1/2 EL Olivenöl

Bärlauch, Schalotte und Öl mischen.

Pouletschenkel dreimal gerade bis auf den Knochen einschneiden, Bärlauchmischung in die Einschnitte füllen, würzen. Schenkel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl bestreichen.

Braten: ca. 40 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: ca. 300 g Frühkartoffeln halbieren, mit dem Poulet auf das Blech legen, mitbraten. Herausnehmen, salzen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Braten:** ca. 40 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**Pro Person:** 370 kcal / 1547 kJ; E 43 g, F 22 g, KH 1 g

## 8.6 *Gnocchi mit Bärlauchpesto*

1 Bd. grüner Spargel	400 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
2-3 Lauchzwiebeln	2 EL Öl
200 g Kirschtomaten	100 g Erbsen (tiefgekühlt)
300 g Hähnchenbrustfilet	5 EL Bärlauchpesto (siehe Rezept)
Salz, Pfeffer	50 g gehobelter Parmesan

Spargel waschen, Enden abschneiden. Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln.

Hähnchenbrustfilet abrausen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenbruststreifen darin rundum 3-4 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Spargelstücke, Lauchzwiebeln und Erbsen im Bratfett 10-12 Minuten anbraten und dabei immer wieder umrühren.

Hähnchen, Gnocchi und Tomatenstücke dazugeben, mit Pesto und Kochwasser mischen, warm werden lassen. Gnocchi-Mix mit Salz und Pfeffer würzen, mit gehobeltem Käse bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** 30 Min.

**pro Portion:** 435 kcal / 1830 kJ; E 29 g, F 15 g, KH 46 g

## 8.7 Grünes Poulet-Ragout

Bratbutter zum Braten	1 EL Mehl
600 g Pouletbrüstli, in ca. 2cm großen Würfeln	2 dl Geflügel-oder Gemüsebouillon
1/2 TL Salz	1 dl Rahm
wenig Pfeffer	1 EL Bärlauch, grob gehackt
1 TL Butter	3 EL Petersilie, grob gehackt
1 Zwiebel, fein gehackt	3 EL Rahm oder Milch
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Poulet portionenweise ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, würzen, zugedeckt beiseite stellen. Bratfett auftupfen. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen. Mehl begeben, kurz dünsten, Bouillon und Rahm unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Kräuter mit dem Rahm fein pürieren, begeben. Poulet begeben, nur noch heiß werden lassen, würzen.

Dazu passen: Reis, Pastetli.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 324 kcal / 1357 kJ; E 36 g, F 17 g, KH 5 g

**8.8 Hähnchen mit Bärlauchspinat***FRISCH KAUFEN:*

600 g Blattspinat  
 200 g Bärlauch  
 1 kg Süßkartoffeln  
 250 g Kartoffeln  
 600 g Hähnchenfilet  
 1 Bio-Zitrone, Schalenabrieb von

*AUS DEM VORRAT:*

2 Schalotten  
 Salz  
 25 g Butterschmalz  
 Pfeffer  
 75 g Butter  
 gerieb. Muskatnuss  
 Alufolie

Spinat und Bärlauch verlesen. Bärlauch in Streifen schneiden. Schalotten würfeln. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Fleisch waschen, trocken tupfen. In Butterschmalz ca. 10 Minuten braten, salzen und pfeffern. In Folie gewickelt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Bratsatz mit 125 ml Wasser ablöschen, aufkochen, würzen.

Schalotten in 25 g Butter andünsten. Spinat und Bärlauch zufügen. Zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Kartoffeln mit Rest Butter zu Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Fleisch mit Püree und Spinat anrichten. Bratfond darüberträufeln, mit Zitronenschale und Rest Bärlauch bestreuen.

Auch lecker: Sauerampfer statt Bärlauch im Spinat

**Mengenangabe:** 4 PORTIONEN

**Zubereitung** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 630 kcal; E 43 g, F 25 g, KH 58 g

**8.9 Hähnchenbrust mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung**

50 g Bärlauch	2 EL Öl
1 Bio-Limette	2 Schalotten
4 EL Frischkäse	200 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer	Soßenbinder
4 Hähnchenbrustfilets (ohne Haut, je ca. 175 g)	Zucker

Bärlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Limette heiß waschen, abtrocknen. Schale abreiben. Mit dem Bärlauch unter den Frischkäse rühren. Leicht salzen und pfeffern.

Hähnchenfilets mit Küchenkrepp trocken tupfen. Seitlich tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Die Taschen salzen und pfeffern. Bärlauch-Frischkäse einfüllen. Mit Holzspießen oder Rouladen-Nadeln zustecken.

Den Backofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/Umluft: 155 Grad). Die Hähnchenfilets

in heißem Öl 2-3 Min. je Seite scharf anbraten. Auf einem Blech im Ofen ca. 15 Min. weitergaren.

Schalotten schälen, fein hacken, im heißen Bratensatz anschwitzen. Limettensaft auspressen, mit der Brühe angießen. Alles aufkochen, mit dem Soßenbinder andicken. Die Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzig abschmecken. Über die Filets geben. Mit z. B. Reis und Erbsen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Garen:** 15 Min.

**Zubereitung:** 40 Min.

**pro Portion:** 320 kcal; E 46 g, F 14 g, KH 2 g

### 8.10 Hähnchenbrustfilet mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung

50 g Bärlauch	2 EL Öl
1 Bio-Limette	2 Schalotten
4 EL Frischkäse	200 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer	Soßenbinder
4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 175 g)	Zucker

Bärlauch waschen, putzen und fein hacken. Limette heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Frischkäse mit geh. Bärlauch, Limettensaft verrühren. Leicht salzen und pfeffern.

Filets abbrausen und trocken tupfen. An den dicksten Stellen Taschen einschneiden. Mit Frischkäse-Mix füllen, die Öffnungen mit Holzspießchen zustecken. Ofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/Umluft: 155 Grad).

Filets in heißem Öl 2-3 Min. je Seite anbraten, auf einem Blech 15 Min. im Ofen weitergaren. Schalotten schälen, hacken, im heißen Fond glasig dünsten. Brühe, Limettensaft angießen, aufkochen. Mit Soßenbinder andicken. Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Garen:** 15 Min.

**Zubereitung:** 25 Min.

**Person ca.:** 320 kcal; E 46 g, F 14 g, KH 2 g

### 8.11 Hähnchenfilet mit Bärlauch-Schaum

4 Hähnchenfilets (ca. 500 g)	1 geh. EL (20 g) Mehl
4 Scheib. Bauernschinken (à ca. 10 g)	1 TL Gemüsebrühe
1-2 EL Öl	50 g Bärlauch
Salz, Pfeffer	125 g Schlagsahne
1 Zwiebel	Holzspießchen
1 EL (20 g) Butter	

Filets waschen, trockentupfen und jeweils längs eine Tasche einschneiden. Mit je 1 Scheibe Schinken füllen, zustecken. Filets im heißen Öl pro Seite 5-6 Minuten braten, würzen. Zwiebel schälen, hacken. Im heißen Fett andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. 3/8 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauch waschen, Blätter fein schneiden. Bis auf 2 EL in die Soße geben und kurz ziehen lassen. Sahne steif schlagen. Die Hälfte zur Soße geben, alles pürieren. Nochmals abschmecken. Reste Sahne und Bärlauch unterziehen. Alles anrichten. Dazu: Pellkartoffeln. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 410 kcal; E 31 g, F 28 g, KH 6 g

### 8.12 Hähnchenfilet mit Bärlauchbutter

1 rote Zwiebel	200 g Kirschtomaten (helle und dunkle)
1 Bd. Bärlauch	1 Schalotte
250 g weiche Butter	4 Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer	4 EL Öl
1 Friséesalat	2 EL Weißweinessig
100 g Salatgurke	1 TL Dijon-Senf

Zwiebel abziehen, fein würfeln, Bärlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden. Mit Butter, Salz, Pfeffer pürieren, Zwiebel unterrühren. Butter kurz in den Kühlschrank stellen. Herausnehmen, mit einem Stück Alufolie zu einer Rolle formen, nochmals kühl stellen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern, zerpfücken. Salatgurke, Kirschtomaten waschen, Gurke in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren. Schalotte abziehen und fein würfeln. Filets abbrausen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer würzen und in 1 EL Öl ca. 7 Min. braten. Für das Dressing Essig mit Senf, Salz, Pfeffer, Schalotten verrühren, 3 EL Öl unterschlagen, unter den Salat heben. Mit Fleisch und Bärlauchbutter in Scheiben anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 7 Min.

**Person ca.:** 700 kcal; E 49 g, F 54 g, KH 5 g

### 8.13 Hähnchenschnitzel mit Käsefüllung

4 Hähnchenschnitzel (à ca. 150 g)	1 Bd. Bärlauch
Salz	(ersatzweise Basilikum oder glatte Petersilie)
Pfeffer aus der Mühle	lie)

4 EL Rahm-Frischkäse  
1 Eigelb

2 EL Öl

Hähnchenfleisch abbrausen und trocken tupfen. Mit einem Messer in jedes Schnitzel seitlich eine tiefe Tasche einschneiden und das Fleisch innen und außen mit Salz sowie Pfeffer würzen. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Mit Frischkäse und Eigelb glatt verrühren. Füllung mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Die Schnitzel mit je ca. 1 EL Bärlauch-Frischkäse füllen und die Öffnungen z.B. mit je einem Holzspießchen zustecken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die gefüllten Hähnchenschnitzel darin auf jeder Seite ca. 3 Min. braten. Schnitzel auf einer Platte anrichten und nach Wunsch mit Bärlauch garniert servieren. Dazu schmecken Bauernbrot und grüner Blattsalat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 10 Min.

**Garen** 6 Min.

**pro Person ca.:** 240 kcal; E 38 g, F 10 g, KH 1 g

#### 8.14 Poulardenbrust mit Feigensenfkruste auf Bärlauch-Tomaten-Gemüse mit Kartoffel-Gnocchi

4 Poulardenbrüste, möglichst mit Haut (à 150-180 g)	Alufolie
Olivenöl zum Braten	20 g Butter
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
2 EL Feigensenf (Tessiner Feigensauce, aus dem Feinkostgeschäft)	Muskat
150 g Bärlauchblätter	1 ganzes Ei
6 mittelgroße Fleischtomaten	ein halbes Eigelb
<i>Kartoffel-Gnocchi</i>	70 g Mehl
250 g mehligkochende Kartoffeln	30 g frisch geriebener Parmesan oder Gruyère
	30 g Butter

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Poulardenbrust waschen und trockentupfen. Salzen und pfeffern. Eine schwere Pfanne erhitzen, Olivenöl hineingeben und die Poulardenbrüste mit der Hautseite nach unten reinlegen. Von jeder Seite drei Minuten anbraten, dann im Backofen mit der Hautseite nach oben nochmal etwa fünf Minuten garen. Rausnehmen, die Hautseiten mit Feigensenf bestreichen und im 250 Grad heißen Ofen oder noch besser unter dem Grill vier Minuten gratinieren. Rausnehmen, warm stellen und noch etwas ziehen lassen. Für das Bärlauchgemüse die Fleischtomaten oben kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen. Die Tomatenwürfel darin etwa vier Minuten schmelzen lassen. Den Bärlauch waschen, in feine Streifen schneiden, zugeben und nur eben heiß werden lassen. Bärlauch sollte immer nur ganz kurz kochen. Mit Salz und Pfeffer

vorsichtig abschmecken. Das Gemüse auf vier Teller verteilen und glattstreichen. Die Pouletbrüste darauf anrichten und die Gnocchi dazu servieren.

Kartoffel-Gnocchi: Kartoffeln in Alufolie wickeln, mit der matten Seite nach außen (!). Im Backofen bei 250 Grad etwa 25 Minuten garen. Auswickeln, schälen, etwas abkühlen lassen und durch ein Sieb drücken. Butter und Gewürze dazugeben und gut durcharbeiten, Dann das Eigelb unterrühren. Das ganze Ei in zwei Teilen unterarbeiten. Zum Schluss das Mehl und den Käse untermischen. Die Masse zu einer langen Rolle formen, in 2,5 cm lange Stückchen schneiden und die mit der Rückseite einer Gabel (damit sie die typischen Rillen bekommen) in reichlich kochendes Salzwasser rollen. Nach 4-6 Minuten aus dem Wasser holen und in Butter schwenken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.15 Pouletbrüstchen in Bärlauchsauce

4 Pouletbrüstchen	0.5 dl trockener Wermut
Salz	2 dl Geflügelfond
Pfeffer	50 g kalte in Würfel geschnittene Butter
etwas Bratbutter zum Braten	1 Bd. in feine Streifen geschnittener Bärlauch
1 Schalotte	
etwas Butter zum Dünsten	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Ein Blech in der Mitte einschieben.

Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. In Bratbutter beidseitig 1 min scharf anbraten. Sofort auf das Blech geben und im Backofen während 1 Stunde garen.

Sauce: Die Schalotte fein hacken und in etwas Butter glasig dünsten. Mit Wermut und Fond ablöschen. Bei großer Hitze auf gut die Hälfte einkochen lassen. Dann die Butter nach und nach einrühren. Dabei die Pfanne schwenken und drehen, bis die Sauce bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Bärlauch zugeben und mit dem Stabmixer kurz aufschlagen.

Die Pouletbrüstchen nach dem Garen schräg in dünne Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der heißen Sauce überziehen.

Tipps Zu den Pouletbrüstchen passen kleine, gebratene Frühkartoffeln oder roter Camargueis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.16 Puten-Saltimbocca mit Bärlauchfüllung

50 g getrocknete Tomaten	Salz
1 kg festkochende Kartoffeln	Pfeffer, Edelsüß-Paprika
4-5 EL Öl	1-2 EL Pinienkerne

1 Schalotte oder kleine Zwiebel  
1 Bd. (ca. 50 g) Bärlauch  
4 dünne Putenschnitzel  
(ä 100-125g)

8 Scheib. Parmaschinken  
1 Bio-Zitrone  
4 Holzspießchen

Tomaten mit Wasser bedeckt ca. 1 Stunde einweichen. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. 2 EL Öl, etwas Salz, Pfeffer und 1/2 TL Paprika mit den Kartoffeln mischen. Auf dem Backblech im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten backen. Zwischendurch wenden. Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Tomaten abtupfen, Einweichwasser aufbewahren. Tomaten fein würfeln. Schalotte schälen, fein würfeln. Beides in 1 EL heißem Öl andünsten. Ca. 5 EL Tomatenwasser zugießen. Offen kurz köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Herausnehmen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Bis auf ca. 1 EL untermischen. Mit Pfeffer würzen. Schnitzel waschen, trocken tupfen und flacher klopfen. Mit Pfeffer würzen. Mit je 1 Scheibe Schinken und 1/4 Bärlauchfüllung belegen, überklappen. Je 1 Scheibe Schinken darumlegen, zustecken. In 1-2 EL heißem Öl pro Seite ca. 3 Minuten braten. Zitrone heiß waschen, abtrocknen. Schale in Streifen abziehen. Mit Kernen und Rest Bärlauch mischen. Puten-Saltimbocca mit Kartoffeln anrichten, mit der Bärlauchmischung bestreuen. Dazu schmecken grüne Bohnen.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Pro Portion ca.:** 380 kcal; E 31 g, F 13 g, KH 33 g

## 9 Gewürze, Kräuter

### 9.1 Bärlauch-Bouillon (Konzentrat)

5 dl Gemüsebouillon

100 g Bärlauchblätter, in breiten Streifen

Bouillon aufkochen, Bärlauch begeben, auf der ausgeschalteten Platte zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Absieben, Blätter auspressen, Bouillon auskühlen. In das saubere, gut verschließbare Glas oder bis ca. 2 cm unter den Rand in eine Gefrierdose füllen, tiefkühlen. Haltbarkeit: im Kühlschrank 1 Woche, im Tiefkühler ca. 6 Monate. Verwendung: 3 dl Bärlauch-Bouillon mit 2 dl Wasser ergänzen. Für Risotti, Suppen oder Soßen verwenden. Nährwerte: nur geringste Mengen.

**Mengenangabe:** 1 Glas von ca. 3 dl

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

### 9.2 Bärlauch-Eiswürfel

1 gewaschenes Bund Bärlauch

Bärlauch hacken, in die Mulden eines Eiswürfelbereiters legen. Mit ca. 400 ml Wasser auffüllen, bis die Mulden voll sind. Im Gefrierfach mind. 4 Stunden tiefkühlen. Haltbarkeit: 4-6 Monate

**Mengenangabe:** 15 Eiswürfel

### 9.3 Bärlauch-Kapern

80 g feste Bärlauchknospen

5 Pfefferkörner

1 EL Zucker

1 Lorbeerblatt

1 TL Salz

250 ml Branntweinessig

Die Bärlauchknospen verlesen, geöffnete Blüten entsorgen und Knospen waschen. Auf Küchenpapier abtrocknen lassen.

Zucker und Salz mit den Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Essig und 200 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Die Knospen auf 4 sterile Gläser verteilen und mit heißem Essigsud bedecken. Sofort fest verschließen und abkühlen lassen. Wer sichergehen möchte, kann die Gläser noch bei 90 °C im Backofen für eine halbe Stunde erhitzen. Gläser kühl und dunkel mehrere Tage

durchziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Gläser à 150 ML

#### 9.4 Bärlauch-Kapern

400 ml Weißweinessig	1 TL Zucker
200 ml Wasser	100 g frische Bärlauch-Knospen
1 TL Salz	

Weißweinessig mit Wasser, Salz und Zucker aufkochen. Bärlauch-Knospen in ein Glas geben. Mit Sud begießen, Glas verschließen. Eine Woche an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen.

#### 9.5 Bärlauch-Püree

100 g Bärlauchblätter	1 dl Sonnenblumenöl
-----------------------	---------------------

Blätter portionenweise sorgfältig kalt abspülen, auf Haushaltspapier ausbreiten, trockentupfen. Blätter in Streifen schneiden, mit dem Öl fein pürieren, in das saubere, gut verschließbare Glas füllen.

Haltbarkeit: mit Öl bedeckt im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Verwendung: unter Teigwaren oder auf Crostini (Püree vorher salzen); für Risotti oder Gemüsesuppen.

**Mengenangabe:** 1 Glas von ca. 2 dl

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Pro dl:** 454 kcal / 1900 kJ; E 1 g, F 50 g, KH 2 g

#### 9.6 Bärlauch-Salz

1 gewaschenes Bund Bärlauch,	1 TL Pfeffer
1 gewürfelte Zwiebel	500 g grobes Salz

Bärlauch, Zwiebelwürfel und Pfeffer mixen. Salz dazugeben. Mix 24 Stunden ziehen lassen. Dann auf einem Blech im Backofen bei 50 Grad 2 Stunden trocknen lassen. Salz in einem Schraubglas aufbewahren.

**Mengenangabe:** 500 g

**Haltbarkeit:** 18-20 Monate

## 9.7 Bärlauchwürfel

200 g Bärlauchblätter

Blätter portionenweise sorgfältig kalt abspülen, auf Haushaltpapier ausbreiten, trockentupfen. Blätter fein schneiden, in Eiswürfelbehälter verteilen. Zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren. Haltbarkeit: im Tiefkühler ca. 3 Monate. Verwendung: für kalte und warme Soßen. Nährwerte: nur geringste Mengen

**Mengenangabe:** 14 Würfel

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.



## 10 Grundlagen, Informationen

### 10.1 Bärlauch (*Allium ursinum*)

Bärlauch wird aber auch wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Ramsen oder Waldherre genannt. Der Bärlauch gehört zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen Europas. Er hat jetzt im Frühling Saison und ist bestückt mit allerlei guten Wirkstoffen. Lediglich seine Blätter werden geerntet und diese am besten vor der Blüte. Dann sind die Blätter besonders zart und lecker. Den Geschmack nach Knoblauch verdankt der Bärlauch dem schwefelhaltigen, ätherischen Bärlauchöl. Erst bei Verletzung des Gewebes entstehen durch enzymatische Reaktionen die charakteristisch riechenden Alkylsulfensäuren.

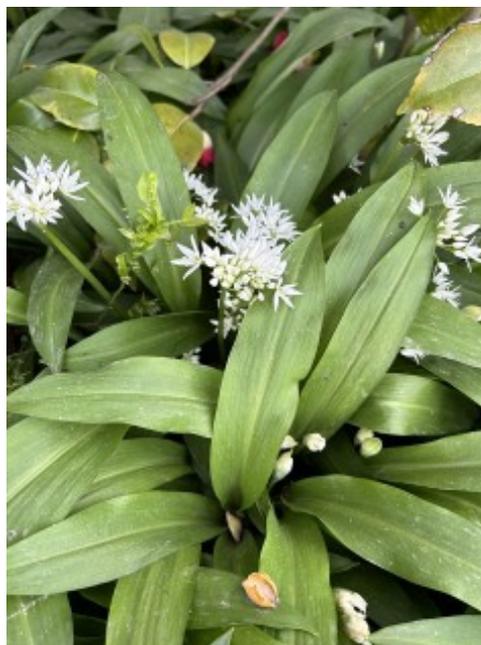
Standort: Als Waldpflanze liebt der Bärlauch halbschattige bis schattige Plätze am Gehölzrand. Der Boden sollte humos und kalkhaltig sein.

Gartenkultur: Bärlauch gehört zu den ausdauernden Stauden. Bis er im Garten Fuß fasst, dauert es oft drei bis vier Jahre. Erst wenn er sich selbst kräftig versamt, breitet er sich aus. Für die erstmalige Aussaat sollte man das zeitige Frühjahr (März) wählen, denn das Saatgut benötigt Frost zum Keimen.

Bärlauch sammeln: Je nach Witterung kommen die ersten Blättchen bereits Ende Februar aus der Erde. Die Saison geht bis zur Blütezeit Anfang Mai. Dann werden die Blätter ungenießbar. Am besten wächst Bärlauch in feuchten Laub- und Auenwäldern. Wegen der Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen und Herbstzeitlosen ist es ratsam, immer ein Blatt zwischen den Fingern zu zerreiben. Riecht es nach Knoblauch, handelt es sich um Bärlauch. Da Larven vom Fuchsbandwurm an ihm haften könnten, sollten selbstgepflückte Blätter vor dem Verzehr mit etwas Essigwasser gewaschen werden.

Inhaltsstoffe: Warum Bärlauch so gesund ist: Bärlauch verfügt über wertvolle ätherische Öle, wirkt desinfizierend und enthält viel Vitamin C. Es wirkt, ähnlich wie Knoblauch, Herz-Kreislauf-stärkend und ist gut bei erhöhtem Blutdruck. Auf Haut- und Magenschleimhäute wirkt Bärlauch anregend, er fördert die Verdauung und regt ebenfalls die Gallen- und Nierentätigkeit an.

Verwendung in der Küche: Bärlauch am besten nicht mitkochen, sondern roh unter die heißen Speisen mischen. Mitgegart geht das charakteristische Aroma verloren. Fein



geschnitten oder püriert entfalten die Blätter einen feinen Knoblauch- und Schnittlauchgeschmack. Am intensivsten schmeckt Bärlauch, wenn man einige grob gehackte Blätter über die Speise (z.B. Pasta, Salat oder Fleischgericht) streut. Bärlauch eignet sich nicht wie andere Kräuter zum Trocknen oder Einfrieren, denn dabei geht das typische Aroma verloren. Man kann Bärlauch aber in Form von Öl oder Pesto konservieren.

Lagerung: Frische Blätter kann man für kurze Zeit in einem Plastikbeutel im Gemüsefach aufbewahren. Dazu gibt man ein paar Tropfen Wasser oder ein befeuchtetes Küchentuch in den Beutel und bläst ihn leicht auf. Die druckempfindlichen Blätter liegen so locker und geschützt im Beutel, ohne gequetscht zu werden.

Bärlauch-Tinktur: Man kann den Bärlauch als Tinktur gegen Arteriosklerose und indirekt gegen Bluthochdruck anwenden. Dazu Bärlauch-Blätter in ein Schraubdeckel-Glas legen und sie mit Doppelkorn oder Weingeist übergießen bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Die Mischung verschlossen für zwei bis sechs Wochen ziehen lassen. Danach abseihen und in eine dunkle Pipetten-Flasche abfüllen. Dreimal täglich 20 Tropfen über max. sechs Wochen einnehmen. Wem die Tinktur zu konzentriert ist, der kann sie mit Wasser verdünnen.

## 10.2 Bärlauch ein Kraut für alle Fälle

Frischen Bärlauch gibt es im März und April. Dann haben sich aus den ersten Trieben lanzettförmige, bis zu 20 cm lange Blätter entwickelt. Diese erntet man nur, wenn sie jung und zart sind, das heißt noch vor der Blütezeit. Im Mai etwa bilden sich dann die sternförmigen Blüten. Das sieht zwar hübsch aus, doch die kulinarische Hoch-Zeit des 'Waldknoblauchs' ist damit vorbei - seine Blätter werden gelb und bitter. Aus den Blüten entstehen aber im Juni essbare Früchte (s. Spalte r. unten). Als Heilpflanze stärkt Bärlauch die Darmflora, beugt Arteriosklerose vor und wirkt entgiftend. Das Kraut können Sie aus Samen oder Zwiebeln im Balkonkasten oder Garten selbst ziehen. Wenn Sie nun auf Bärlauchsuche gehen, sollten Sie gut aufpassen. Die Blätter des Knoblauchgewächses ähneln stark denen der giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen! Am besten, Sie schnuppern erst mal an der Pflanze: Maiglöckchen- und Herbstzeitlosen-Blätter sind geruchlos, während die des Bärlauchs stark nach Knoblauch duften, wenn Sie sie zwischen den Fingern zerreiben. Falls Sie aber unsicher sind, kaufen Sie Bärlauch lieber auf dem Markt.

Von diesem Wildkraut können Sie alles verwenden: die Zwiebeln, Blätter, Blüten und Früchte. Die Zwiebeln jedoch bitte nicht im Wald ausgraben, denn dann gibt's bald keinen Bärlauch mehr. Besser: Kulturpflanzen in der Gärtnerei kaufen. Am häufigsten werden allerdings die Blätter verwendet. Diese sollten Sie gründlich putzen, waschen und trockenschleudern. Am besten schmecken die Blätter roh - gekocht oder gebacken nimmt die Geschmacks-Intensität ab. Mit den Blüten können Sie tolle Frühjahrs-Dekos zaubern. Am delikatesten ist ganz frischer Bärlauch. Im Zippbeutel hält er sich jedoch ca. 4 Tage im Gemüsefach. Zum Trocknen ist er weniger geeignet, weil er dabei sein Aroma verliert. Die Alternative heißt einfrieren: Gewaschen, geputzt und feingeschnitten in TK-Beuteln portioniert, ist Bärlauch ca. 6 Monate lagerbar. Als Pesto ohne Käse hält er sich bis zu 1 Jahr, mit Käse ca. 4 Monate. Bärlauchöl - dazu Blätter putzen, schneiden, mit Öl übergießen - ist ca. 3 Monate verwendbar. Aus den jungen, noch weichen Beeren, die sich im Juni nach der Blüte bilden, kann man 'Bärlauch-Kapern' herstellen. Für 1 Glas (ca. 200

g) benötigen Sie etwa 1 Hand voll Beeren. Diese waschen, mit 1 EL Salz mischen und über Nacht stehen lassen. Abgetropft mit 1 EL Zucker und 100 ml Estragonessig aufkochen. Das Ganze 2-3 Min. köcheln lassen und dann in ein Schraubglas füllen. Im Kühlschrank sind diese 'Kapern' ca. 14 Tage haltbar und schmecken genau wie die echten zu Quark, Käse, Fisch und in Soßen.



## 11 Käsegerichte

### 11.1 Frischkäse in Bärlauch und Löwenzahn

200 g Frischkäse (z.B. fester Ziegenfrischkäse oder Formag- gini)	<i>Sauce:</i> 2 EL Sherryessig
1 Bd. Bärlauch	1 EL weißer Aceto balsamico
2 EL geschälte und gemahlene Mandeln	1 TL körniger Senf
etwas Meersalz	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	Pfeffer
80 g Löwenzahnblätter	6 EL kaltgepresstes Olivenöl

Den Frischkäse in dicke Scheiben schneiden. Den Bärlauch fein schneiden, mit den Mandeln, dem Meersalz und dem Pfeffer in einer Schüssel mischen. Die Frischkäsescheiben darin sorgfältig wenden.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren.

Den Löwenzahn waschen, trocknen und auf Tellern anrichten. Die Sauce darüber träufeln und die Käsescheiben darauf verteilen. Dazu passt ofenwarmes Baguettebrot.



## 12 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 12.1 Bärlauch-Gnocchi

100 g Bärlauch	120 g Mehl
400 g Ricotta	Mehl zum Arbeiten
3 Eigelb	Salz
50 g geriebener Parmesan	Pfeffer
30 g Parmesan am Stück	50 g Butter

Bärlauch waschen, trockenschütteln, fein hacken. Mit Ricotta, Eigelben, Parmesan und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Teig kräftig salzen und pfeffern.

Gnocchi-Teig in 4 Stücke teilen. Diese auf bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen formen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Gnocchi in leicht kochendes Salzwasser geben, in etwa 5 Minuten garen. Herausheben, etwas abtropfen lassen und in zerlassener Butter anbraten. Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.2 Bärlauch-Gnocchi

50 g kleine Bärlauchblätter	100 g Mehl
2 frische Eier	80 g Hartweizengrieß
1 frisches Eiweiß	Salzwasser, siedend
250 g Ricotta	1.8 dl Soßenhalbrahm
1/2 TL Salz	25 g Butter, weich
Pfeffer aus der Mühle	3 EL Paniermehl
1 Msp. Muskat	2 EL Bärlauch, fein geschnitten

Bärlauch mit Eiern und Eiweiß im Mixglas fein pürieren, in eine Schüssel geben. Ricotta darunter rühren, würzen. Mehl und Grieß mischen, unter die Ricotta-Masse rühren, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Gnocchi-Masse portionenweise in einen kalt ausgespülten Spritzsack mit großer, glatter Tülle (ca. 16 mm Ø) geben. Ca. 2 cm lange Teigstücke herausdrücken, mit einem Messer abstreifen und direkt ins leicht siedende Salzwasser fallen lassen. Die Gnocchi ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, herausnehmen, abtropfen, in die vorbereitete Form geben.

1 dl Kochflüssigkeit mit dem Rahm gut verrühren, über die Gnocchi gießen.

Butter, Paniermehl und Bärlauch mischen, auf den Gnocchi verteilen.

Gratinieren: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 1 weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

**Gratinieren:** ca. 15 Min.

**Kühl stellen:** ca. 30 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Pro Person:** 466 kcal / 1948 kJ; E 16 g, F 27 g, KH 40 g

### 12.3 Bärlauch-Gnocchi

*Teig:*

1 Bd. Bärlauch  
250 g Ricotta  
2 kleine, verquirlte Eier  
50 g frisch geriebener Parmesan  
1 EL gehackte, glattblättrige Petersilie  
50 g Mehl, ca.  
Salz  
Pfeffer

*Sauce:*

50 g Butter  
2 Bärlauchblätter  
(in feine Streifen geschnitten)  
1 roter oder grüner in Streifen geschnittener  
Peperoncino  
zum Servieren nach Belieben frisch gerie-  
bener Parmesan

Teig: Den Bärlauch zunächst waschen, die Stiele entfernen, die Blätter abtrocknen und fein schneiden. Die Ricotta mit einer Gabel fein zerdrücken. Bärlauch, Eier, Parmesan sowie Petersilie beifügen. Dosiert Mehl daruntermischen, bis der Teig formbar, aber immer noch weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Teig in einen Spritzsack mit glatter Tülle füllen.

Sauce: Alle Zutaten in einer weiten Bratpfanne erwärmen.

Gnocchi: Kurz vor dem Servieren die Gnocchi direkt in leicht kochendes Salzwasser schneiden. 2-3 min ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen und sofort in die Sauce geben. Mit Parmesan servieren.

Tipps Die Gnocchi können auch mit einer würzigen Tomatensauce serviert werden. Zur Herstellung der Gnocchi gibt es einen Trick: Einfach eine Schnur über den Topf spannen und an den Henkeln festbinden. Die Gnocchi dann daran abstreifen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.4 Bärlauch-Gnocchi

1.2 kg mehlig kochende Kartoffeln  
1 Bd. Bärlauch  
200 g Mehl

2 Eier  
1 TL Salz  
Parmesankäse

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse passieren. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kartoffeln mit dem Bärlauch und den übrigen Zutaten vermengen. So lange kneten bis der Teig samtig und weich ist. Den Teig zu einer daumendicken Rolle formen. Ein bis zwei Zentimeter große Stücke abschneiden (geht besonders gut mit einer Plastikkarte) und einmehlen. Die Teigstücke mit einer Gabel so eindrücken, dass Rillen entstehen. Die Gnocchi in kochendes Salzwasser geben. Sie sind gar, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Mit geriebenem Parmesan und einigen Bärlauchblättern servieren. Dazu schmeckt ein knackiger Frühlingssalat.

Tipp: Wer noch mehr Bärlauchgeschmack haben möchte, serviert die Gnocchi mit selbst gemachter Bärlauchpesto. Dazu 5 EL Pesto mit etwas Kochwasser verdünnen und unter die abgetropften Gnocchi rühren.

## 12.5 Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa

2 Knoblauchzehen	2 EL Creme fraîche
175 g eingelegte, gehäutete Paprikaschoten (Glas)	2 Zwiebeln
50 g Tomaten in Öl	2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	800 g Gnocchi (Kühltheke)
Zucker	1 Salatherz (z. B. Romana)
	4 EL geh. Bärlauch

Für die Paprika-Salsa Knoblauch abziehen, mit abgetropften Paprikaschoten und Tomaten mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken, Creme fraîche unterrühren. Salsa bei kleiner Hitze erwärmen. Zwiebeln abziehen, fein hacken, in einer Pfanne im heißen Butterschmalz glasig dünsten. Gnocchi zufügen, unter Wenden goldgelb braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Salat abbrausen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. Unter die Gnocchi heben, kurz mitdünsten. Bärlauch untermischen, salzen, pfeffern. Mit Salsa anrichten, evtl. mit Parmesan bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 460 kcal; E 8 g, F 11 g, KH 83 g

## 12.6 Bärlauch-Gnocchi mit milder Chilisauce

50 g Bärlauch	Salz
60 g Ricotta	weißer Pfeffer
1 Ei	1/2 rote Chilischote (mild)
2 EL geriebener Parmesan	1 EL Butter
1 TL gehackte Petersilie	einige Späne Parmesan
1-2 EL Mehl	

Den Bärlauch putzen, waschen, trockenschütteln und fein hacken. 1 Esslöffel Bärlauch beiseite legen. Restlichen Bärlauch, Ricotta, Ei, Parmesan und Petersilie miteinander verkneten. So viel Mehl unterkneten, bis der Teig gerade formbar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.

Für die Sauce die Chilischote putzen, waschen und fein hacken. Chiliwürfel, Bärlauch und die Butter in einem kleinen Topf erwärmen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit zwei Teelöffeln aus dem Teig Gnocchi formen und ins kochende Wasser gleiten lassen. Die Gnocchi etwa 3 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle abschöpfen. Auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen.

Die Gnocchi auf einen Teller geben, die Sauce darüber träufeln und etwas Parmesan darüber hobeln.

Tipp: Wenn die Gnocchi für ein Hauptgericht reichen sollen, dann servieren Sie etwas Weißbrot und einen Salat dazu.

**Mengenangabe:** 1 Portion

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 457 kcal / 1910 kJ; E 26 g, F 33 g, KH 12 g

### 12.7 Bärlauch-Kartoffel-Püree

25 g Bärlauch

Salz

2 Kartoffeln

50 g Sahne

2 EL geriebener Greyerzer

1 Scheib. Mozzarella

weißer Pfeffer

Muskatnuss

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Bärlauch putzen, waschen und im kochenden Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Bärlauch fein hacken.

Die Kartoffeln im kochenden Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen, dann pellen und durchpressen. Die Sahne unter das heiße Püree rühren. Den Greyerzer unterheben. Den Mozzarella in kleine Stücke schneiden und ebenfalls unter das Püree mischen.

Zum Schluss die gehackten Bärlauchblätter unter das Püree heben und alles mit Salz, Pfeffer sowie mit wenig Muskatnuss würzen.

Tipp: Zusammen mit einer großen Portion grünen Salat schmeckt das Bärlauch-Kartoffel-Püree als vegetarisches Hauptgericht.

**Mengenangabe:** 1 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**pro Portion:** 475 kcal / 1995 kJ; E 18 g, F 23 g, KH 46 g

### 12.8 Bärlauch-Kartoffel-Tarte

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten	1 groß. Bund Bärlauch (ca. 100 g)
Salz	150 g Sauerrahm oder Schmand
1/2 Pkg. Trockenhefe	Salz, Pfeffer
800 g Kartoffeln (festkochend)	Paprikapulver
1 Bd. Lauchzwiebeln	

**BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS 60 MINUTEN GEHEN.**

Mehl, 2 TL Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. 100 ml lauwarmes Wasser unterkneten. Teig an einem warmen Ort ca. 60 Minuten ruhen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Inzwischen Kartoffeln in Wasser 20 Minuten vorkochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Bärlauch waschen, trocken schütteln, grob hacken.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, die mit Backpapier ausgelegte Tarte-Form damit auskleiden. Sauerrahm oder Schmand mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen, auf den Teigboden streichen. Kartoffelscheiben, Lauchzwiebeln und gehackten Bärlauch darauf verteilen.

Tarte im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis Kartoffeln und Teig leicht gebräunt sind. Tarte zum Servieren in Stücke schneiden und nach Belieben mit frischem Bärlauch garnieren.

**Mengenangabe:** 1 Tarte-Form (Ø 28 cm, 8 Stück)

**Vorbereitungszeit:** 30 Min.

**Ruhezeit:** 60 Min.

**Backzeit:** ca. 30 Min.

**pro Stück:** 200 kcal / 840 kJ; E 6 g, F 3 g, KH 38 g

## 12.9 Bärlauch-Kartoffelpüree

1 kg mehligkochende Kartoffeln	200 ml Milch
Salz	1 Spritzer Zitronensaft
50 g Bärlauch	Muskat, frisch gerieben
4-5 EL Olivenöl	2 hart gekochte Wachteleier

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser etwa 30 Min. gar kochen. Den Bärlauch abbrausen, trocken tupfen und grob hacken. Mit dem Öl fein pürieren.

Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die heiße Milch mit dem Bärlauchöl unterrühren.

Mit Salz, Zitronensaft, Muskat abschmecken und mit geschälten und geviertelten Wachteleiern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**12.10 Bärlauch-Rösti**

800 g Pellkartoffeln vom Vortag (geschält und auf einer Röstiraffel gerieben), 2 TL Salz,	100 g Bärlauch (klein geschnitten), 2 EL Butter, 4 EL Wasser
---	--

Die geriebenen Kartoffeln mit Bärlauch mischen und kräftig mit Salz würzen. In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die geriebenen und gewürzten Kartoffeln darin knusprig anbraten. Mit einer Küchenhand (Bratschäufelchen) die Rösti zu einem kompakten Fladen zusammendrücken. Mit einem Teller zudecken. Auf kleinstem Feuer ca. 10 Minuten braten.

Mit Hilfe des Tellers den Röstifladen umdrehen, so dass die knusprige Seite auf dem Teller oben ist. Die restliche Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Danach den Röstifladen mit der noch nicht gebratenen Seite nach unten in die Pfanne gleiten lassen.

Rings um den Röstifladen, dem Pfannenrand entlang, etwas Wasser zugeben, damit die Rösti feuchter und knuspriger wird. Den Teller wieder auf die Pfanne legen. Wenn beide Seiten goldbraun gebraten sind, die Rösti auf einer Platte servieren.

**12.11 Bärlauch-Rösti**

3 hart gekochte Eier	Paprikapulver
200 g Vollmilchjoghurt	1 Bd. Bärlauch
50 g Mayonnaise	1 kg Kartoffeln (festkochend)
1-2 EL Senf	1 EL Mehl
3-4 EL Schnittlauchröllchen	2 Eier
Salz, Pfeffer	3-4 EL Öl

Für die Remoulade Eier pellen und w würfeln. Mit Joghurt, Mayonnaise, Senf, Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren.

Den Bärlauch abbrausen, trocken fP schütteln und hacken. Kartoffeln schälen, waschen, fein reiben, gut ausdrücken. Mit Bärlauch, Mehl, Eiern, Salz und Pfeffer mischen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse 12 Rösti braten. Mit Remoulade servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Zubereitung:** 20 Minuten

**pro Portion:** 485 kcal / 2040 kJ; E 17 g, F 27 g, KH 42 g

**12.12 Bärlauch-Speck-Rösti**

2 dünne Stangen Porree (Lauch)	frisch gemahlener Pfeffer
1 Möhre	frisch geriebene Muskatnuss
1 Ei	1 1/2 TL Puderzucker
Salz	2 EL Butterschmalz
400 g fest kochende Kartoffeln	50 ml Gemüfefond aus dem Glas (Ersatzweise Brühe)
100 g Frischkäse mit Bärlauch	

Lauch putzen, gründlich waschen und schräg in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden. Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, grob raspeln, mit den Händen ausdrücken, trockentupfen und mit Frischkäse und Ei zu einem Teig verkneten, mit 1/2 TL Salz und je 1 Prise Pfeffer und Muskat würzen. Puderzucker in 1 EL Butterschmalz bei milder Hitze leicht bräunen. Lauch und Möhren einrühren und dabei karamellisieren lassen. Den Fond angießen. Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze in 3-4 Minuten knapp bissfest dünsten. Dann beiseite stellen. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen. Kartoffelmischung löffelweise in die Pfanne geben. Die Kartoffelhäufchen etwas am Pfannenboden festdrücken und in 4-5 Minuten goldbraun backen. Rösti vorsichtig wenden und in weiteren 4-5 Minuten fertig backen. Auf die beschriebene Weise weitere Rösti-Portionen backen. Fertige Rösti im Ofen bei 70°C warm halten. Das Gemüse nochmals erwärmen und zu den Rösti servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen:

### 12.13 Bärlauch-Waffel-Rösti

1/2 Bd. Bärlauch (ca. 50 g)	<i>Für die Rösti</i>
1 EL Wacholderbeeren	1 kg Kartoffeln (festkochend)
1 EL schwarze Pfefferkörner	1 Zwiebel
30 g grobes Salz	1/2 Bd. Bärlauch (ca. 50 g)
20 g Honig	2 Eier
1 EL Öl	3 EL Mehl
2 EL Orangensaft	Salz
4 extrafrische Saiblingsfilets	1 EL Öl
(à ca. 175 g; ersatzweise Forellenfilets)	Friséesalat zum Servieren

**BITTE BEACHTEN: DER FISCH MUSS 24 STUNDEN BEIZEN.**

Bärlauch waschen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden. Wacholder und Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Mit Salz, Honig, Öl und Orangensaft mischen. Fisch abrausen, trocken tupfen, evtl. Gräten entfernen. Filets mit der Hautseite nach unten nebeneinander in eine Schüssel legen. Beize auf den Filets verteilen, Bärlauchstreifen daraufgeben. Fisch mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank ca. 24 Stunden beizen.

Am nächsten Tag Fisch aus der Beize heben, abrausen, trocken tupfen. Filets von der Haut, dann in feine Scheibchen schneiden.

Für die Rösti Kartoffeln schälen, waschen, Zwiebel abziehen. Beides fein reiben, in ein Sieb geben, etwas auspressen. Bärlauch waschen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden. Backofen auf 100 Grad (Umluft: 80 Grad) vorheizen. Bärlauch, Eier und Mehl unter die Kartoffelmasse mischen, mit Salz würzen. Waffeleisen erhitzen, mit Öl bepinseln, darin nacheinander in je 5-6 Minuten ca. 6 Waffelrösti backen. Jeweils im Backofen warm halten, bis alle fertig sind. Zum Servieren Fisch mit Rösti und etwas Salat anrichten.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vorbereitungszeit:** 25 Min.

**Ruhezeit:** 24 Std.

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

**pro Portion:** 385 kcal / 1620 kJ; E 36 g, F 9 g, KH 39 g

### 12.14 Bärlauchgnocchi Gnocchi all-aglio orsino

1 kg mehligkochende Kartoffeln	schleudert
1 Ei	2 EL Pinienkerne
200-250 g Mehl, zzgl. Mehl zum Verarbeiten	3 EL frisch geriebener Parmesan
Frisch geriebene Muskatnuss	5 EL natives Olivenöl extra
1 TL Butter	2 EL Butter
1 Bd. Bärlauch, gewaschen und trocken ge-	Frisch geriebener Parmesan zum Servieren
	Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, bis sie weich sind, dann abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken, anschließend zum Abkühlen beiseitestellen. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen, Bärlauch hineingeben und zusammenfallen lassen, dann vom Herd nehmen und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl zugeben und mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Pestos sowie das Ei, 200 g Mehl und frisch geriebene Muskatnuss zu den abgekühlten Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Bei Bedarf weiteres Mehl unterkneten, der Teig sollte weich und geschmeidig sein. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in kleinere Portionen teilen, diese zu daumendicken Rollen formen und von jeder Rolle etwa 2-3 cm breite Stücke abschneiden. Jedes Teigstück über den Rücken einer Gabel rollen, sodass die Zinken die typischen Streifen in den Gnocchi hinterlassen. Die Gnocchi nun bis zum Kochen auf einem bemehlten Geschirrtuch verteilen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi portionsweise in kochendem Salzwasser kochen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in die Butter geben. Das restliche Bärlauchpesto ebenfalls zu den Gnocchi in die Pfanne geben und gegebenenfalls erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Tellern verteilen, mit Parmesan bestreuen und sofort servieren. Tipp: Die Bärlauchgnocchi eignen sich hervorragend als Beilage zu Spargel.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 50 Min.

### 12.15 Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-Tomatensauce

<i>Gnocchi</i>	eine rote Zwiebel
4 groß. Kartoffeln	1 Stauden Sellerie
2 Eier	200 ml passierte Tomaten
2 Bd. frischer Bärlauch	1 TL Kapern
150 g Mehl	1 Chilischote
etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss	1 Knoblauchzehe
	2 EL Oliven
<i>Sauce</i>	etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker
2 Tomaten	etwas frischen Basilikum
2 EL Tomatenmark	

**Gnocchi:** Die Kartoffeln im Ofen mit Meersalz bei 180°C etwa 30 Minuten garen. Dann heiß pellen und durch eine Presse drücken. Anschließend mit den Eiern, dem fein geschnittenen Bärlauch und den Gewürzen vermischen und zu einem Teig verarbeiten. Nach und nach das Mehl unterkneten. Den Teig zu einer dünnen Rolle formen und in kleine Stücke schneiden. Die kleinen Stücke auf einer Gabel mit den Fingern formen und in heißem Salzwasser leicht köcheln lassen. Wenn sie oben schwimmen, abschöpfen und in kaltem Wasser abschrecken.

**Sauce:** Die Zwiebel und den Sellerie in feine Würfel schneiden. Dann in Olivenöl anschwitzen und später das Tomatenmark, die Chili und die Knoblauchzehe mitrösten. Vor dem Ablöschen mit den passierten Tomaten etwas Zucker dazugeben. Die Tomaten vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Dann die Würfel mit in die Sauce geben und alles mit Deckel köcheln lassen. Die Sauce lecker abschmecken und kurz vor dem Anrichten die Gnocchi darin warm ziehen lassen. Garnieren mit Basilikum und altem Balsamicoessig.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 12.16 Bärlauchgnocchi mit Nussbutter *Gnocchi di aglio orsino con burro nocciolato*

500 g Mehligkochende Kartoffeln	Etwas Frisch gemahlene Muskatnuss
60 g Bärlauch	100 g Butter
1 Ei	3 EL Walnüsse
4 EL Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Hartweizengrieß	

Die Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser je nach Größe etwa 25 Minuten garen. Inzwischen den Bärlauch putzen, waschen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend etwa 50 g Bärlauch zusammen mit dem Ei in einem höheren Gefäß fein pürieren.

Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Noch warm durch die Kartoffelpresse drücken, dann etwas abkühlen lassen. Bärlauchpüree, Mehl und Grieß zu den Kartoffeln geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und alles zu einem glatten Teig vermengen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig in 4 Portionen teilen. Jeweils in daumendicke Rollen formen und etwa 2 cm große Stücke abschneiden. In den Händen etwas rundlich rollen und mit einer Gabel so eindrücken, dass kleine Rillen entstehen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Gnocchi darin etwa 4 Minuten gar ziehen lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig und können mit einer Schaumkelle aus dem Wasser gehoben werden. Gut abtropfen lassen.

Inzwischen die Butter schmelzen und durch ein Passiertuch geben. Die Walnüsse grob hacken. Die gefilterte Butter in einer großen Pfanne erneut erhitzen. Nüsse und Gnocchi dazugeben und anbraten, bis alles eine goldbraune Farbe hat. Die Bärlauchgnocchi mit den übrigen Bärlauchstreifen garnieren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.17 Dillkartoffeln mit Bärlauch

1.2 kg Kartoffeln	6 EL Weißweinessig
500 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
1 Bd. Dill	6 EL Öl
100 g Bärlauch	

Kartoffeln schälen und waschen. Je nach Größe vierteln oder achteln, in der Gemüsebrühe ca. 15 Min. garen.

Den Dill abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Bärlauch waschen, abtropfen lassen. Dill, Essig, Pfeffer und Öl zu den Kartoffeln in die Brühe geben und abkühlen lassen.

Die Dillkartoffeln auf den Bärlauchblättern anrichten.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**pro Person:** 170 kcal

### 12.18 Erdäpfel-Bärlauch-Strudel

4 Strudelteigblätter	Kräutersalz
60 dag Erdäpfel	Pfeffer
20 dag Bärlauch	1 Prise Muskatnuss
etwas Olivenöl	Butter (zum Bestreichen)
1/8 l Sauerrahm	

Erdäpfel kochen, schälen und kleinwürfelig schneiden. Bärlauch waschen, in Streifen schneiden und in wenig Olivenöl kurz anschwitzen. Erdäpfelwürfel, Bärlauch und Sauerrahm vermengen und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Strudelblätter mit etwas zerlassener Butter bestreichen und pro Strudel zwei Strudelblätter aufeinanderlegen. Bärlauchmasse auf das untere Drittel des Teiges streichen, zusammenrollen und Strudel mit zerlassener Butter bestreichen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backrohr ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Dazu schmeckt sehr gut ein Kräuterjoghurt-Dip.

pro Portion: ca. 496kcal/2073kJ

Eiweiß: 12%, Fett: 32%. Kohlenhydrate 55%

**Mengenangabe:** 2 Strudel:

**Zubereitungszeit:** 45 min

## 12.19 Frühlingsgemüsepfanne mit Garnelen und Bärlauchhollandaise

1 Stange(n) Spargel, weiß	70 g Garnelen, geschält
1 Stange(n) Spargel, grün	1 EL Bärlauch
Jodsatz, Pfeffer	2 Egerlinge
1 EL Kresse	1/2 Frühlingszwiebel
1 EL Butterschmalz	1/4 Zucchini
Saft einer 1/4 Zitrone	1/4 Karotte
1/16 l Weißwein, trocken	2 Radieschen
100 g Butter	1/4 Kohlrabi
2 Eier	

Kohlrabi, Karotte, Spargel schälen, in kleine Stücke schneiden und in leichtem Salzwasser blanchieren. Radieschen waschen, trocknen, vierteln; Frühlingszwiebel säubern und in 4 cm lange Stücke schneiden. Zucchini und Egerlinge mit Küchenkrepp gut abreiben. Zucchini stifteln, Egerlinge in Viertel schneiden. Bärlauch säubern, in Streifen schneiden. Kresse klein schneiden. Ei trennen, Butter klären (von der Molke trennen). Topf mit Wasser erhitzen. Eigelb mit Weißwein über Wasserdampf gut schaumig schlagen, geklärte Butter langsam einlaufen lassen und gleichzeitig aufschlagen bis zu einer kompakten Bindung (=Emulsion), etwas Zitronensaft hinzufügen. Mit Jodsatz und Pfeffer würzen und Bärlauch unterziehen. Frühlingszwiebel in Butterschmalz glasig angehen lassen, blanchiertes Gemüse zugeben. Zucchini, Radieschen, Pilze und Garnelen hineingeben und mit Jodsatz und Pfeffer würzen, dann gut durchschwenken. Gemüsepfanne in tiefem Teller

anrichten, mit Bärlauch-Hollandaise überziehen, mit frischer Kresse bestreuen, das Ganze auf flachen Unterteller setzen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 12.20 Gnocchi mit Grieß und Orangenbutter

600 g mehlig- oder vorwiegend festkochende Kartoffeln	Salz
60 g Bärlauch	6-8 EL Mehl
2 Eier	1/2 Bio-Orange
4 EL Hartweizengrieß	60 g Butter
	Pfeffer

Kartoffeln waschen, ungeschält in Wasser weich kochen. Inzwischen den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit den Eiern im Mixer pürieren. Kartoffeln abgießen, pellen und heiß durch eine Presse drücken. Abkühlen lassen. Den Bärlauch-Ei-Mix und Grieß, etwas Salz und so viel Mehl unterkneten, dass die Masse formbar ist.

Aus der Masse auf mit Mehl oder Grieß bestreuter Fläche daumendicke Rollen formen. In 2 cm lange Stücke teilen und über Gabelzinken rollen. In siedendem Salzwasser 3 Min. ziehen lassen. Zum Abtropfen abschöpfen.

Orangenhälfte heiß waschen und gut abtrocknen. Schale abreiben. Mit Butter aufschäumen, pfeffern und über die Gnocchi geben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** 25 Min.

**pro Portion:** 350 kcal; E 10 g, F 16 g, KH 41 g

### 12.21 Gnocchini an Bärlauchsauce

1 1/2 Beutel Gnocchini (750 g)	1 Bd. Bärlauch, fein geschnitten
<i>Sauce</i>	200 g geräucherter Lachs oder Schinken, in feinen Streifen
250 g Mascarpone	wenig Pfeffer
1 dl Gemüsebouillon	Salz nach Bedarf

Gnocchini nach Angabe auf der Verpackung zubereiten.

Mascarpone und Bouillon in einer kleinen Pfanne unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Bärlauch begeben, Sauce fein pürieren. Gnocchini und Lachs begeben, mischen, Sauce würzen.

Schneller geht's: mit 2 EL Bärlauch-Pesto statt frischem Bärlauch.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**pro Person:** 701 kcal / 2934 kJ; E 27 g, F 37 g, KH 65 g



2 mittl. Kohlrabi  
1/2 rote Zwiebel  
6 schwarze Oliven  
2 EL Frischkäse  
60 g Gouda in Scheiben  
2 EL Gouda gerieben  
2 EL Basilikum  
1 Tomate  
1 Frühlingszwiebel  
200 ml Gemüsebrühe

## 12.22 Käse-Kohlrabi-Burger mit Bälauchpesto auf Tomatenkompott

200 ml Tomatensaft  
40 g Bälauch  
2 EL kaltgepresstes Rapsöl  
1 EL Pinienkerne  
1 TL Zitronensaft  
2 EL Parmesan  
1/2 EL Balsamico  
Jodsalz, Pfeffer  
2 Ciabattabrötchen  
Basilikumstreifen

Kohlrabi dünn schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Gemüsebrühe auf den Biss blanchieren, erkalten und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, Ringe schneiden, Basilikum abzupfen, Tomate abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in Röllchen schneiden. Oliven entsteinen, grob hacken. Bälauch säubern, fein schneiden, mit Rapsöl, Pinienkernen, Parmesan, Zitronensaft gut aufmixen und abschmecken. Kohlrabischeibe mit Frischkäse bestreichen, eine Scheibe Gouda darauf, Zwiebelringe und Basilikumblätter (kleine Rest überlassen und in Scheiben schneiden) daraufgeben und das Ganze wiederholen, zum Schluss den Deckel darauf setzen, mit Frischkäse einstreichen, geriebenen Gouda darüber streuen, die Oliven obenauf und das Ganze in die Blanchierbrühe setzen und im Ofen 15-18 Minuten bei 160 ° C garen. Frühlingszwiebeln angehen lassen, mit Tomatensaft aufgießen, Tomatenwürfel dazu, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Balsamico nachschmecken. Ciabattabrötchen kross backen. Tomatenkompott als Spiegel auf flachen Teller angießen, Basilikumstreifen darauf

verteilen. Käse-Kohlrabi- Burger darauf setzen, Bärlauchpesto darüber geben, Scheiben von Ciabattabrötchen anlegen, Basilikumsträußchen obenauf setzen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 12.23 Kartoffeln mit Bärlauchbutter

1 EL Öl	75 g gesalzene Butter, weich
1 kg Frühkartoffeln, ungeschält, größere halbiert	3 EL Bärlauch, fein geschnitten
1/4 TL Salz	1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
<i>Zitronen-Bärlauchbutter</i>	wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Öl und Kartoffeln in einer Schüssel gut mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Kartoffeln herausnehmen, salzen.

Zitronen-Bärlauchbutter: Alle Zutaten mit den Schwingbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. rühren, bis die Masse heller ist, Butter zu den Kartoffeln servieren.

Lässt sich vorbereiten: Bärlauchbutter auf Klarsichtfolie geben, verschließen, zu einer Rolle formen. Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche. Oder die Butter tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**Backen:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 366 kcal / 1529 kJ; E 4 g, F 19 g, KH 45 g

### 12.24 Lauwarmer Grünspargel mit Bärlauchpesto

750 g Grünspargel	1 Stück Parmesan
1 Glas Bärlauchpaste	1 EL Pinienkerne

Grünspargel nur im unteren Drittel schälen und in Salzwasser 10 Minuten knapp gar kochen. Die Pinienkerne in einer Pfanne hellbraun rösten. 1 Teil des Parmesans fein reiben und unter die Bärlauchpaste rühren. Den Grünspargel mit Bärlauchpaste, Pinienkernen und gehobeltem Parmesan lauwarm oder kalt servieren.

### 12.25 Spargel mit Bärlauch-Hollandaise

Salz, Pfeffer	2 Eigelbe
1 Ministangenbrot	100 g Butter
1/2 EL Rapsöl	360 g Garnelen
4 Thymiansträußchen	2 Tomaten
1/2 EL Zitronensaft	1 Bd. Bärlauch
140 ml Weißwein	1400 g weißer Spargel

Vorbereitung: Spargel in Richtung Schnittende dünn schälen sowie die Enden etwas abschneiden. Tomaten abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Garnelen schälen, Darm entfernen, säubern. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Butter auslassen (klären). Brot in Scheiben schneiden.

Zubereitung: Spargel in leicht gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker und einem Stich Butter bissfest kochen. Tomatenfilets und Garnelen in heißem Rapsöl bei mäßiger Hitze anbraten, mit Pfeffer würzen - saftig fertig garen. Weißwein und Eigelbe über ein warmes Wasserbad gut schaumig aufschlagen, zerlassene Butter nach und nach unterrühren. Etwas Bärlauch unterheben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Weißbrotscheiben kross backen.

Anrichten: Spargel auf Tellern über Kreuz anrichten, mit Bärlauch-Hollandaise überziehen, Tomaten-Garnelen darüber verteilen. Restlichen Bärlauch darüber streuen und mit Thymianzweig garnieren. Brotscheiben anlegen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

## 12.26 Spargel mit Bärlauchsoße

### *Für die Kartoffeln und den Spargel*

800 g kleine neue Kartoffeln  
Salz  
2 kg weißer Spargel  
Zucker  
1 TL Butter

### *Für die Bärlauchsoße*

90 g Bärlauch  
200 g Butter  
3 Eigelb  
1 EL Mehl  
125 ml Spargelwasser

Kartoffeln evtl. schälen, waschen, in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Danach abgießen, ausdampfen lassen. Spargel abrausen, schälen, von den Enden befreien, portionsweise zusammenbinden. Wasser in einem weiten Topf (oder Spargeltopf) erhitzen, je 1 Prise Salz und Zucker sowie die Butter dazugeben. Spargel ins kochende Wasser geben und je nach Dicke 15-20 Min. garen. Bärlauch putzen, waschen, trocken schütteln. Stiele entfernen, die Blätter fein hacken. Die Butter in einem Topf schaumig rühren. Eigelbe und Mehl einrühren, auf kleiner Flamme erhitzen. Langsam unter Rühren Spargelwasser angießen und den Bärlauch unterrühren. Zu einer sahnigen Soße einkochen. Spargel herausnehmen, mit Kartoffeln und Bärlauchsoße anrichten, evtl. noch mit etwas Bärlauch garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**pro Person ca.:** 670 kcal; E 17 g, F 47 g, KH 44 g

### 12.27 Spargeln mit Bärlauchsauce

1 kg Grünspargeln

*SUD*

2 l Wasser

2 TL Salz

1/2 TL Zucker

1 TL Zitronensaft

1 EL Margarine oder Butter

*BÄRLAUCHSAUCE*

2 1/2 dl Rahm oder Halbrahm

1 TL Maizena

1 klein. Knoblauchzehe, gepresst

40 g Bärlauch, gehackt

wenig Salz

Pfeffer aus der Mühle

Spargeln rüsten und kochen (siehe Grundrezept), zugedeckt warm stellen.

Bärlauchsauce: Rahm, Maizena und Knoblauch in einer weiten Pfanne verrühren, aufkochen. Auf kleinem Feuer zu einer sämigen Sauce kochen. Bärlauch daruntermischen, würzen.

Servieren: Die Spargeln auf vorgewärmte Teller anrichten, mit der Sauce überziehen.

Tipp: Diese Sauce passt ausgezeichnet zu Teigwaren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 13 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 13.1 Bärlauch-Windbeutel mit Quarkfüllung

#### *Teig:*

45 g Butter  
1.5 dl Wasser  
1 Prise Salz  
75 g gesiebttes Mehl  
1/2 Bd. fein geschnittener Bärlauch  
2 Eier

#### *Füllung:*

100 g Magerquark oder Ricotta  
1/2 Bd. fein geschnittener Bärlauch  
Salz  
Pfeffer  
1 Zitrone, abger. Schale von  
0.5 dl steif geschlagener Rahm

Teig: Butter, Wasser und Salz aufkochen, bis die Butter schmilzt. Von der Herdplatte ziehen, Mehl und Bärlauch zusammen beifügen und gut mischen. Auf der ausgeschalteten, noch heißen Herdplatte weiterrühren, bis ein weißlicher Belag den Topfboden überzieht. Leicht auskühlen lassen.

Die Eier verquirlen und nach und nach darunterrühren, bis die Masse glänzt und fest wird (je nach Eigröße allenfalls nicht die ganze Menge verwenden).

Ofen auf 175 °C vorheizen.

Ein Backblech mit Backtrennpapier belegen. Im Abstand von 4 cm je einen El Teig auf das Blech geben. 15 min kalt stellen.

Die Windbeutel im unteren Teil des Backofens während 15 min bei 175°C backen. Die Temperatur auf 200 °C erhöhen und weitere 15-20 min backen. Den Ofen ausschalten und die Windbeutel bei geöffneter Ofentür weitere 5 min ausbacken lassen.

Füllung: Quark oder Ricotta mit dem Bärlauch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Den Rahm darunterziehen.

Die Windbeutel mit einer Schere aufschneiden und mit dem Bärlauchquark füllen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.2 Bärlauchgebäck - Biscotti all'aglio orsino

400 g Mehl  
5 Eier  
25 g Hefe

200 g Butter  
100 g Bärlauch, fein gehackt  
Etwas Salz

Alle Zutaten miteinander vermischen und einen Teig daraus kneten. Diesen ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Dann aus dem Teig nach Belieben verschiedene Gebäckteile formen und weitere 10 Minuten gehen lassen. Das Gebäck bei 200 Grad/Gas Stufe 6 für 15 Minuten in den Backofen geben, bis es leicht angebräunt ist. Es schmeckt

sehr gut zu Salat oder eignet sich gut zum Dippen.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

**Zubereitungszeit:** 55 Min.

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Ruhezeit:** 30 Minuten

**Backzeit:** 15 Minuten

### 13.3 Hefeschnecken

300 g Mehl	100 g Magerquark
1/2 Würfel Hefe	1 Ei
3 EL Öl	Salz, Pfeffer
125 ml lauwarme Milch	1 Eigelb
2 Handvoll Bärlauch	100 g Reibkäse (Tüte)
1 Knoblauchzehe	

250 g Mehl, zerbröckelte Hefe, Öl und lauwarme Milch in einer Rührschüssel zum glatten Hefeteig verkneten. Zugedeckt an warmem Ort ca. 60 Min. gehen lassen.

Bärlauch abbrausen, putzen. Knoblauch abziehen. Beides mit Quark, Ei, 50 g Mehl, Salz und Pfeffer im Mixer oder mit dem Schneidstab zu feiner Paste verarbeiten.

Teig durchkneten. 1 gestr. TL Salz unterarbeiten. Rechteckig dünn ausrollen. Mit Bärlauchpaste bestreichen. Von der Längsseite her aufrollen. In 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Abstand auf Backpapier setzen. Kalt ca. 2 Std. gehen lassen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Eigelb verquirlen und die Schnecken damit bestreichen. Mit Käse bestreuen und in ca. 20 Min. goldgelb backen. Dazu passt Kräutersalat mit Tomaten-Vinaigrette.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Backen:** 20 Min.

**Zubereitung:** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 560 kcal; E 16 g, F 29 g, KH 56 g

### 13.4 Käseschnecken mit würziger Kräuterpaste

300 g Mehl	1 Knoblauchzehe
Salz	100 g Magerquark
1/2 Würfel Hefe	1 Ei
1 Prise Zucker	Pfeffer
125 ml lauwarme Milch	1 Eigelb
3 EL Öl	100 g Reibkäse
2 Handvoll Bärlauch	

Für den Hefeteig 250 g Mehl, 1/2 TL Salz, Hefe, Zucker, Milch und Öl in einer Rührschüssel glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmem Ort ca. 60 Min. gehen lassen. Bärlauch abbrausen, putzen. Knoblauch abziehen. Beides mit Quark, Ei und 50 g Mehl im Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig durchkneten, rechteckig dünn ausrollen. Mit der Bärlauchpaste bestreichen. Von der Längsseite her aufrollen. In 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Abstand auf Backpapier setzen. Kalt ca. 2 Std. gehen lassen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eigelb verquirlen und die Schnecken damit bestreichen. Mit dem Käse bestreuen und in ca. 20 Min. goldgelb backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 50 Min.

**pro Portion: ca.:** 560 kcal; E 16 g, F 29 g, KH 56 g



## 14 Marmeladen, Konfitüren

### 14.1 Grüner Pastateig

2 Bd. Bärlauch  
400 g Dunst (Weich- oder Hartweizen)

4 verquirlte Eier  
einige El kaltes Wasser

Den Bärlauch waschen und die Stiele entfernen. Die Blätter dann abtrocknen und fein schneiden. Portionenweise mit rund 100 g Dunst mahlen. Mit dem restlichen Dunst, den Eiern und dem Wasser zu einem weichen, geschmeidigen Teig zusammenfügen. In einen Plastikbeutel geben, gut verschließen und im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen.

Den Teig portionenweise mit immer kleinerem Walzenabstand durch die Nudelmaschine drehen. Die Teigbänder mit dem entsprechenden Spezialaufsatz der Nudelmaschine in feine oder breite Nudeln schneiden. Sofort weiterverwenden oder zum Trocknen auf einem Tuch ausbreiten.

Tipps Statt frischem Bärlauch kann auch Bärlauchpaste verwendet werden. Man benötigt pro 100 g Dunst/Mehl ca. 10 g Bärlauchpaste. Knöpfleteig oder Spätzleteig kann auf die gleiche Art gewürzt und eingefärbt werden.



## 15 Mehlspeisen, Nudeln

### 15.1 Bärlauch Cannelloni

*Füllung:*

1 EL Öl oder Bratbutter  
 400 g gemischtes Hackfleisch,  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Mehl  
 1 Dos. gehackte Pelati (ca.400 g),  
 2 Bd. gut abgespülte und  
 in feine Streifen geschnittene

Bärlauchblätter (ca. 100 g)

1/2 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

*Cannelloni:*

16 Lasagneblätter aus dem Handel

*Sauce:*

2.5 dl Rahm oder Halbrahm

50 g Reibkäse

Füllung: Öl oder Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Das Hackfleisch anbraten. Den Knoblauch dazupressen und mit dem Fleisch vermischen. Das Mehl daruntermischen. Dann die Pelati dazugeben und etwa 10 min köcheln lassen. 3/4 des Bärlauchs hinzufügen, würzen und auskühlen lassen.

Cannelloni: Lasagneblätter nach der Anleitung auf der Packung kochen, kalt abspülen, abtropfen und auf einem Tuch ausbreiten. Die Füllung auf die Teigwarenblätter verteilen, zu Cannelloni aufrollen und in eine gefettete Gratinform legen.

Sauce: Den Rahm über die Cannelloni gießen, den beiseite gestellten Bärlauch sowie den Käse darüberstreuen.

Cannelloni während etwa 15 min in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens gratinieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 15.2 Bärlauch Knöpfe

1 Bd. Bärlauch

300 g Mehl

4 Eier

1 Prise Salz

etwas geriebenen Emmentaler

Bärlauch wächst derzeit in Wäldern und riecht intensiv nach Zwiebeln, bzw. Knoblauch. Den Bärlauch hacken und mit dem Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte ein Loch freischieben und die Eier hinein klopfen. Alles mit einem großen Kochlöffel vermengen. Den Teig so lange rühren, (das kann auch mit der Rührmaschine geschehen) bis er völlig glatt ist. Die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und den Teig noch wenigstens eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach einen großen Topf mit Wasser füllen, das Wasser

kräftig mit Salz würzen und es zum Kochen bringen. Den Teig durch ein sehr grobes Gemüsesieb ins kochende Wasser tropfen lassen. Die Teigfäden (Knöpfe) sind gar, wenn sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und auf den Teller geben. Wer möchte, kann vor dem Anrichten die Bärlauch-Knöpfe mit geriebenem Emmentaler bestreuen und sie für ein, zwei Minuten bei 180 Grad im Ofen überbacken.

### 15.3 Bärlauch-Cannelloni

#### FÜLLUNG

1 EL Öl oder Bratbutter  
 400 g Hackfleisch, dreierlei  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Mehl  
 1 Dos. gehackte Pelati (ca. 400 g)  
 2 Bd. Bärlauchblätter (ca. 100 g)

1/2 TL Salz  
 Pfeffer aus der Mühle  
 16 Lasagneblätter,

#### SAUCE

2 V2 dl Rahm oder Halbrahm  
 50 g Reibkäse

Bärlauchblätter gut abspülen und in feine Streifen scheiden. 1/4 davon für die Sauce beiseite stellen.

Lasagneblätter nach Anleitung auf der Packung kochen, kalt abspülen, abtropfen, auf einem Tuch ausbreiten.

Füllung: Öl oder Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch anbraten. Knoblauch dazu pressen, mischen. Mehl daruntermischen. Pelati begeben, ca. 10 Minuten köcheln. Bärlauch hinzufügen, würzen, auskühlen.

Cannelloni: Die Füllung auf die Teigwarenblätter verteilen, zu Cannelloni aufrollen, in eine gefettete Gratinform legen.

Sauce: Rahm über die Cannelloni gießen, beiseite gestellten Bärlauch und Käse darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Bärlauch: ist ein Zwiebelgewächs, das stark nach Knoblauch riecht und schmeckt. (Blühenden Bärlauch nicht mehr pflücken.) Erntezeit: März-April.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 15.4 Bärlauch-Cannelloni

400 g Schafskäse  
 1 EL Olivenöl  
 2 Schalotten  
 2 EL gehackte Hasel- oder Walnüsse  
 2 Hand voll Bärlauch (gehackt)  
 reichlich Petersilie (4 EL gehackt)

Salz, schwarzer Pfeffer  
 12-16 Cannelloni  
 1/2 l Tomatensoße oder  
 1 Dos. passierte Tomaten  
 2 EL geriebenen Parmesan  
 1 EL Butter

### 15.5 Bärlauch-Fettuccine mit gemischten Pilzen *Fettuccine di aglio orsino con funghi misti*<sup>97</sup>

Schafskäse mit Olivenöl und klein gewürfelten Schalotten, gehackten Nüssen, Bärlauch und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cannelloni mit der Masse befüllen und nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen.

Mit der Tomatensoße übergießen, mit Parmesan bestreuen und mit Butterflocken belegen.

Im Backofen 45 Min. bei 180 °C backen.

Die Cannelloni vor dem Servieren mit etwas gehacktem Bärlauch bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 15.5 Bärlauch-Fettuccine mit gemischten Pilzen *Fettuccine di aglio orsino con funghi misti*

1 Schalotte

600 g gemischte Pilze (z. B. Champignons,

Kräuterseitlinge, Pfifferlinge,

Steinpilze, Austernpilze)

3 EL natives Olivenöl extra

4 EL Mehl

200 ml Weißwein

400 ml Milch

4 Stiele Petersilie

1 Bärlauch-Fettuccine-Grundrezept (s. Rezept)

etwas frisch geriebene Muskatnuss

50 g frisch geriebener Pecorino

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Pilze vorsichtig mit Küchenpapier abreiben und putzen (nur wenn nötig waschen, da sie sich sonst mit Wasser vollsaugen) und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und bei großer Hitze anbraten. Alles mit Mehl bestäuben und dieses kurz anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Die Milch dazugeben und die Soße unter Rühren 8-10 Minuten sanft köcheln lassen.

Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Fettuccine in reichlich kochendem Salzwasser in 2-3 Minuten al dente garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Pilzsoße mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf 4 Teller verteilen und die Pilzsoße daraufgeben. Die Pasta mit Petersilie und Pecorino bestreuen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Min.

### 15.6 Bärlauch-Flammkuchen mit Graved Lachs

10 g frische Hefe	200 g Crème fraîche
250 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten	1 Eigelb (Kl. M)
100 ml Buttermilch	3-4 TL mittelscharfer Senf
2 EL Rapsöl	2 TL Honig
Salz	1 klein. Bund Bärlauch (ca. 25 Stiele)
2 TL geschälte Sesamsaat	200 g Graved Lachs (in dünnen Scheiben)

Für den Flammkuchenteig Hefe in 4 El handwarmem Wasser auflösen. Dinkelmehl, Buttermilch, Öl, 1 TL Salz und Hefewasser in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit leicht bemehlten Händen kurz durchkneten, zu einer Kugel formen, zurück in die Rührschüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann beiseite abkühlen lassen. Crème fraîche mit Eigelb, Senf und Honig verrühren. Bärlauch putzen, waschen, trocken schleudern.

Backofen mit Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

Teig halbieren. Teighälften nacheinander auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 2 mm dünnen Fladen ausrollen. Teigfladen auf ein Stück Backpapier geben, mit der Hälfte der Senf-Crème-fraîche bestreichen und mit der Hälfte vom Bärlauch belegen. Restlichen Teigfladen ebenso vorbereiten.

1 Flammkuchen mithilfe des Backpapiers vorsichtig auf das heiße Backblech geben und 5-6 Minuten backen. Restlichen Flammkuchen ebenso backen. Beide Flammkuchen mit Graved Lachs belegen, mit Sesam bestreuen und servieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Gehzeit** 2 Stunden

**Pro Portion:** 1152 kcal / 4820 kJ; E 45 g, F 58 g, KH 101 g

## 15.7 Bärlauch-Käsespätzle

80 g Bärlauch	440 g Mehl
150 g veganer Bergkäse	Salz
4 Eier	2 Zwiebeln
160 g Milch	2 EL Butter

Den Bärlauch abrausen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Den Bergkäse in Stücke teilen und in den Mixtopf geben. 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern, dann umfüllen. Eier, Milch und Bärlauch in den Mixtopf geben. 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Das Mehl mit 1 TL Salz dazugeben. Die Mischung 2 Min. und 30 Sek./ Brotteigstufe zu einem glatten, grün gefärbten Teig vermengen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unter-hitze vorheizen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit einer Spätzlepresse aus dem Teig portionsweise Spätzle in das kochende Wasser drücken. Aufkochen lassen und - sobald sie an die Oberfläche steigen - mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einem Sieb abtropfen lassen. Wenn alle Spätzle gegart sind, diese in eine gefettete Auflaufform mit ca. 1,5 l Inhalt geben. Alles mit dem Bergkäse bestreuen. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. überbacken.

Inzwischen die beiden Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Ringe in einer Pfanne in Butter goldbraun andünsten. Vor dem Servieren über die Spätzle geben. Evtl. mit Salat anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 40 Min.

**pro Portion: ca.:** 680 kcal; E 31 g, F 24 g, KH 88 g

## 15.8 Bärlauch-Knöpfele mit Kümmel, Emmentaler & Spitzkohl

80 g Bärlauch	5 EL Butter
4 Eier	Pfeffer
400 g Mehl	1 TL Kümmel
Salz	1 TL Zucker
1 kg Spitz- oder Chinakohl	3-4 EL Apfelessig
1 Bd. Lauchzwiebeln	180 g fein geriebener Emmentaler

Den Bärlauch verlesen, putzen, waschen, fein hacken. Eier, Mehl, 1 TL Salz verquirlen. Mit 200-300 ml Wasser (oder Mineralwasser) zu einem zäh reißenden Teig verrühren. Bärlauch unterziehen. 30 Min. quellen lassen.

Kohl putzen, vierteln. Die Blätter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe hacken und in 2 EL heißer Butter unter Wenden 3-4 Min. dünsten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen. Kohl mit weiteren 3 EL Butter im Bratfett bei milder bis starker Hitze 5 Min. dünsten. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Zucker aufstreuen und karamellisieren. Mit Apfelessig ablöschen. Lauchzwiebeln zufügen.

Den Backofen vorheizen (Elektro: 120 Grad/Umluft: 100 Grad). Den Bärlauchteig portionsweise mit Spätzle- Presse oder -Hobel in siedendes Wasser drücken. Abschöpfen, mit Emmentaler und Kohlgemüse in eine gefettete Form schichten. 5 Min. überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Ruhen:** 30 Min.

**Zubereitung:** 60 Min.;

**pro Portion:** 770 kcal; E 36 g, F 33 g, KH 83 g

### 15.9 Bärlauch-Lasagne

190 g grüner Spargel	1 EL Frischkäse
75 g Hähnchenfilets	75 g TK-Erbsen
1 TL Öl	3 Bärlauchblätter
1 TL Mehl	2 Lasagneplatten
1 TL Butter	1 dünne Scheibe Bergkäse
110 ml Gemüsebrühe	

Spargel klein schneiden. Hähnchenfilets in Streifen schneiden, in Öl anbraten, würzen. Spargel im Bratöl anbraten, würzen und mit Mehl bestäuben. Butter zufügen, anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen. Kurz köcheln lassen. Frischkäse einrühren.

TK-Erbsen blanchieren. Bärlauchblätter fein hacken. Mit Erbsen unter das Spargelgemüse heben. Gemüse, Fleisch und 2 Lasagneplatten in eine kleine Form schichten. 1 dünne Scheibe Bergkäse daraufgeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 15 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 1 Portion:

480 kcal

### 15.10 Bärlauch-Lasagne mit Geflügelleber und karamellisierten roten Zwiebeln

#### *Bärlauch-Nudelteig*

50 g Blattspinat
50 g Bärlauch
etwas Salz
20 ml Olivenöl
130 g Weizenmehl
70 g Hartweizengrieß
1 Eiweiß

#### *Heller Nudelteig*

100 g Weizenmehl
50 g Hartweizengrieß
1 Ei
2 Eigelb
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz
1 EL Wasser

#### *Pilze*

10 Steinchampignons
---------------------

3 EL Butter
1 Prise Anissamen, gemahlen
1 Prise Zucker
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
20 ml Estragonessig

#### *Geflügelleber und Zwiebeln*

2 rote Zwiebeln
4 Blätter Bärlauch
300 g Geflügelleber
1 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
20 ml Estragonessig
150 ml Geflügelfond
40 ml Sherry
30 g kalte Butter
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

#### *Gorgonzolaschaum*

100 ml Milch
--------------

100 g Sahne	etwas Zucker, Muskat
20 g Butter	150 g Gorgonzola
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle	

Für den Bärlauch-Nudelteig Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Bärlauch abrausen. In einem Topf mit Salzwasser Spinat und Bärlauch kurz blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und anschließend abtropfen lassen bzw. etwas ausdrücken. Spinat und Bärlauch mit Olivenöl zu einem Püree mixen.

Mehl, Hartweizengrieß, ca. 3 EL vom Bärlauchpüree, 1 Prise Salz und Eiweiß zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Ist der Teig zu weich, noch etwas Mehl, ist er zu fest, noch etwas Wasser untermischen. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Für den hellen Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß, Ei, Eigelbe, Öl, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser untermischen. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Anschließend die beiden Teige separat mit einer Nudelmaschine oder einer Teigrolle sehr dünn (ca. 1-2 mm) ausrollen und in ca. 10 cm große Quadrate schneiden, mit etwas Mehl bestäuben und beiseite stellen.

Champignons putzen, evtl. vierteln. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Pilze darin goldbraun anbraten. Mit Anis, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit Essig ablöschen. Diesen etwas einkochen lassen. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.

Für die Geflügelleber Zwiebeln schälen, vierteln und in 2 mm starke Streifen schneiden. Bärlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Geflügelleber zuputzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Geflügelleber einlegen, kurz von beiden Seiten, auf den 'Punkt' braten, dann aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne die Zwiebeln anschwitzen, 1 Prise Zucker zugeben und karamellisieren, mit Essig ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen. Dann den Geflügelfond angießen und um die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit für den Gorgonzolaschaum Milch, Sahne und Butter in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Alles aufkochen.

Gorgonzola in kleinen Stücken zugeben und unter Rühren auflösen. Mit einem Pürrierstab kräftig aufschäumen und die Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Die Teigblätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

Zuletzt Sherry zu den Zwiebeln geben, kalte Butter in Stücken unterrühren und die Sauce damit binden. Geflügelleber in Scheiben schneiden, mit den Bärlauchstreifen einschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Teigblätter abwechselnd mit etwas Geflügelleber und Zwiebeln auf die Teller setzen. Champignons zugeben. Den Gorgonzolaschaum über das fertige Gericht geben und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Dauer** 2 Stunden

**pro Portion:** 943 kcal / 3941 kJ; E 40 g, F 55 g, KH 68 g

### 15.11 Bärlauch-Nocken mit Gartengemüse in würziger Brühe

2 Karotten	50 g Butter
250 g Knollensellerie	Salz
200 g Lauch	Muskat
1 Zwiebel	2 Eier
1 EL Wacholder	100 g Hartweizengrieß
1 EL Pfefferkörner	20 g Bärlauch
2 St. Petersilie	Pfeffer
2 Lorbeerblätter	120 g Blumenkohl-Röschen

Karotten, Sellerie schälen. Lauch waschen und putzen. Je ein Viertel feinstreifig hacken, dann abgedeckt beiseitestellen. Den Rest grob würfeln.

Zwiebel schälen und halbieren. Auf den Schnittflächen im heißen Suppentopf rösten. Die Gemüsewürfel, Wacholder, Pfeffer, Petersilie, Lorbeer und 1 l Wasser zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 45 Min. köcheln lassen.

Inzwischen die Butter schmelzen, handwarm abkühlen. Mit etwas Salz, Muskat schaumig schlagen. 1 Ei, Grieß einrühren. Bärlauch verlesen und putzen, waschen, fein hacken. Mit dem zweiten Ei einrühren. Masse salzen, pfeffern, 30 Min. quellen lassen.

Brühe sieben, wieder aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Blumenkohl, Gemüsestreifen zufügen. Mit zwei Teelöffeln Nocken von der Grießmasse abstechen. 8 Min. in der siedenden Brühe gar ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Quellen:** 30 Min.

**Garen:** 45 Min.

**Zubereitung:** 45 Min.

**pro Portion:** 270 kcal; E 10 g, F 15 g, KH 24 g

### 15.12 Bärlauch-Pasta

200 g Bandnudeln	200 ml Gemüsebrühe
Salz	400 g Sahne
1 Kohlrabi	3 EL Butter
300 g Möhren	100 g TK-Erbesen
150 g Champignons	Pfeffer
1 Zwiebel	geriebener Muskat
1 Bd. Bärlauch	200 g Bergkäse (am Stück)

Nudeln 8-10 Min. in Salzwasser bissfest garen. Kohlrabi, Möhren sowie Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Bärlauch abbrausen, abtupfen, grob hacken. Nudeln abgießen und beiseitestellen.

Bärlauch mit etwas Brühe fein pürieren. Übrige Brühe mit Sahne unterrühren und beiseitestellen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Möhren und Kohlrabi zugeben, ca. 5 Min. braten. Nach 2 Min. Pilze und Erbsen mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Käse grob reiben. Auflaufform (30x20 cm) fetten. 1/4 der Nudeln darin verteilen, darauf 1/4 Gemüse geben, 1/4 des Käses aufstreuen. So fortfahren, bis Nudeln, Gemüse, Käse aufgebraucht sind. Bärlauchsahne darübergießen. Im Ofen ca. 45 Min. überbacken. Den Auflauf nach Wunsch garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen:** 60 Min.

**Zubereitungszeit:** 35 Min.

**pro Person ca.:** 780 kcal; E 29 g, F 51 g, KH 50 g

### 15.13 Bärlauch-Pizza mit Salami

300 g Weizenmehl	60 g ger. Pecorino
Salz	200 g ger. Parmesan
20 g Hefe	25 g Salami in dünnen Scheiben
550 ml Olivenöl	je 50 g grüne und gelbe Zucchini in dünnen Scheiben
160 g Bärlauch	150 g Tomaten in Scheiben
150 g glatte Petersilie	125 g Mozzarella in Scheiben
140 g Pinienkerne	

Mehl, 1/2 TL Salz, Hefe, 125 ml lauwarmes Wasser, 2 EL Öl zu einem Hefeteig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 40 Min. gehen lassen.

Bärlauch, Petersilie abbrausen, trockenschütteln, jeweils einige Blättchen beiseite legen. Rest mit Pinienkernen, 2 TL Salz im Blitzhacker fein zerkleinern. Masse mit beiden Käsesorten und 500 ml Öl verrühren.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig durchkneten, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech oval ausrollen. Ca. 4 EL Bärlauch-Pesto darauf geben. Pizza mit Salami, Zucchini, Tomaten und Mozzarella belegen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln. Im Ofen ca. 25 Min. backen. Übrige Kräuter hacken, Pizza damit bestreuen. Das restliche Pesto hält sich gekühlt ca. 6 Tage frisch.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**Ruhen** ca. 40 Min.

**Backen** ca. 25 Min.

**pro Pers.:** 980 kcal; E 5 g, F 57 g, KH 62 g

### 15.14 Bärlauch-Polenta-Nocken

#### *Für die Rahmpilze*

500 g Champignons  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl  
75 ml Madeira oder Weißwein  
75 ml Gemüsefond  
250 g Sahne

Salz, Pfeffer  
1 Prise Steinpilzpulver  
3 EL Creme fraîche

#### *Für die Polenta-Nocken*

400 ml Gemüsebrühe  
125 g Instant-Polenta-Grieß  
4 EL Bärlauch-Pesto (siehe Rezept)  
2 EL geriebener Parmesan

Pilze putzen, feucht abreiben, in Scheiben schneiden. Schalotte, Knoblauch abziehen, fein würfeln, im heißen Öl glasig dünsten. Pilze zugeben, mitbraten, dann mit Madeira ablöschen. Fond und Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer, Steinpilzpulver würzen und ca. 10 Min. sämig einköcheln lassen. Creme fraîche einrühren und erneut abschmecken. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Grieß einrieseln lassen, aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. ausquellen lassen. Vom Herd nehmen, Pesto und Parmesan unterrühren. Rahmpilze auf Teller verteilen, Nocken aus der Polenta-Masse abstechen und auf den Rahmpilzen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**Person ca.:** 430 kcal; E 10 g, F 29 g, KH 28 g

### 15.15 Bärlauch-Quark-Nocken

1 Brötchen	2-3 EL Mehl
250 g Quark	Salz, Pfeffer
1 groß. Bund Bärlauch (ca. 100 g)	abgeriebene Zitronenschale (Bio)
1 Knoblauchzehe	300 g Möhren
100 g Weißbrot ohne Rinde (z. B. Toastbrot)	1 Zwiebel
2-3 EL weiche Butter	ca. 100 ml Milch
2 Eier (Größe M)	200 ml Gemüsebrühe (instant)

Ofen auf 150 Grad (Umluft: 130 Grad) heizen. Brötchen in hauchdünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, in 15 Minuten kross backen.

Für die Nocken Quark in ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb geben, ausdrücken. Bärlauch waschen, trocken schütteln, hacken. Knoblauch abziehen, hacken. Brot würfeln (5 mm). Butter mit dem Handrührgerät cremig rühren, Eier, Quark und Mehl einrühren. Bärlauch, Brot, Knoblauch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Masse 30 Minuten kühl stellen.

Möhren waschen, schälen und grob würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln. Milch und Brühe in einem Topf aufkochen, Möhren und Zwiebel dazugeben, 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mix pürieren. Evtl. noch etwas Milch dazugeben.

In einem großen Topf Salzwasser aufkochen, mithilfe von zwei angefeuchteten Esslöffeln aus der Quarkmasse 12-16 Nocken formen, ins Wasser geben. Herd zurückschalten, Nocken 10-15 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren Möhrencreme schaumig aufmixen, auf Teller verteilen. Nocken daraufsetzen, mit Brotchips und evtl. Bärlauch garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** 25 Min.

**Kühlzeit** 30 Min.

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

**pro Portion:** 300 kcal / 1260 kJ; E 21 g, F 9 g, KH 36 g

## 15.16 Bärlauch-Ravioli mit Frühlingsalat

### *Ricotta-Bärlauch-Füllung*

300 g Ricotta  
1 Zitrone, Saft von  
1 Eigelb  
140 g geriebener Parmesan  
1/2 TL Salz  
Muskat, Pfeffer  
30 Blätter Bärlauch, ca.  
50 g Olivenöl

### *Ravioliteig*

400 g Pasta-Mehl  
4 Eier  
4 g Salz  
10 g Olivenöl

### *Muskatbutter*

3 EL Butter  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
Salz  
Geriebener Parmesan als Garnitur

### *Frühlingsalat mit bunten Möhren*

480 g gemischter Wildkräutersalat  
Je zwei Möhren gelb, orange und lila  
1 EL Senf  
3 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Honig  
2 EL Balsamicoessig  
1 TL Sesam  
1/4 TL Salz  
1 TL Sonnenblumenkerne

**Ricotta-Bärlauch-Füllung:** Den Bärlauch grob hacken und in einer Küchenmaschine gemeinsam mit dem Öl feinmixen. Dann in eine Schüssel alle restlichen Zutaten, plus das Bärlauch-Öl geben und mit einem Schneebesen vermischen.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat, dann am besten in einen Spritzbeutel umfüllen und diesen verschließen.

**Ravioliteig:** Am besten eignet sich ein Hartweizenmehl aus Italien, das Farina "tipo 00" Alternativ kann ein 405er-Mehl oder eine 1:1-Mischung aus Hartweizengrieß und 405er-Mehl verwendet werden.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, dann das Salz und Öl hinzugeben. Mit einer Gabel verquirlen. Dann das Mehl hinzugeben und ebenfalls kurz mit der Gabel untermischen. Die Teigmischung auf die Arbeitsfläche geben und für etwa zehn Minuten zu einer runden

Teigkugel kneten. Dadurch wird der Teig elastisch und lässt sich später gut ausrollen.

Die geknetete Teigkugel in Frischhaltefolie einschlagen und für etwa eine Stunde ruhen lassen. Dann mit etwas Mehl bestreuen und den Teig sehr dünn ausrollen.

Nun auf die Hälfte vom Teig kleine Punkte von der Ricotta-Füllung aufspritzen. Die andere Hälfte des Teigs überklappen und andrücken, dabei vorsichtig verfahren und alle restliche verbliebene Luft hinausdrücken.

Die Ravioli dann mit einem runden Ausstecher, am besten einer Ravioliform, ausstechen. Vor dem Kochen auf ein Blech platzieren und mit etwas Mehl bedecken.

Muskatbutter: Die Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser für drei bis vier Minuten garziehen. Das Wasser muss nicht aufwallend kochen, leicht köcheln reicht.

In einer Pfanne währenddessen die Butter schmelzen und leicht braun werden lassen, dann mit etwas Pasta-Wasser ablöschen und mit Muskatnuss abschmecken.

Die gekochten Ravioli auf einer Lochkelle leicht abtropfen lassen, nun entweder noch in der Butter schwenken oder direkt auf einen Teller geben und dort zuerst mit der Butter und dann mit etwas geriebenem Parmesan ausgarnieren.

Frühlingssalat mit bunten Möhren: Die Möhren waschen, schälen und in runde dünne Scheiben oder Streifen hobeln (alternativ fein schneiden).

Dann in ein verschließbares Glas Senf, Öl, Honig, Essig, Salz und den Sesam geben. Den Deckel verschrauben und kräftig schütteln.

Den Wildkräutersalat mit den Möhrenscheiben in eine Schüssel geben, vorsichtig mit dem Salatdressing vermengen, dann den Salat in kleine Schlüsselchen geben und mit ein paar Sonnenblumenkernen bestreuen

### 15.17 Bärlauch-Roulade mit Bärlauchschaum

#### *Füllung*

500 g gehacktes Kalbfleisch  
 250 g Kalbsbrät  
 1/2 Zwiebel, fein gehackt  
 1/2 rote Peperoni, in Würfel  
 1 Ei, verklopft  
 2 EL Paniermehl  
 5 EL Bärlauchblätter, fein geschnitten  
 1/2 TL Salz  
 Pfeffer aus der Mühle

2 rechteckig ausgewallte Pasta-Teige  
 (je ca. 56x16cm)  
 1 EL Butter, flüssig  
 1 EL Bärlauchblätter, fein geschnitten

#### *Bärlauchschaum*

5 EL Bärlauchblätter, fein geschnitten  
 3 EL Gemüsebouillon  
 150 g Rahmquark  
 1 frisches Eiweiß  
 1 Prise Salz

Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut mischen, von Hand kurz kneten Pasta-Teige ausrollen, flach streichen. Fleischmasse halbieren, auf je einem Pasta-Teig gleichmäßig so verteilen, dass auf einer Schmalseite ein ca. 2cm breiter Rand frei bleibt. Von der anderen Schmalseite her aufrollen. Rollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Butter mit Bärlauch mischen. Die Rouladen mit der Hälfte der Bärlauchbutter bestreichen.

Backen: ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Rouladen während des Backens mehrmals mit der restlichen Bärlauchbutter bestreichen.

Bärlauchschaum: Bärlauch mit der Bouillon pürieren. Quark darunter mischen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, unter die Bärlauchmasse ziehen, Schaum sofort servieren.

**Backen:** ca. 45 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Pro Person:** 564 kcal / 2360 kJ; E 52 g, F 22 g, KH 39 g

## 15.18 Bärlauch-Spätzle mit Zwiebeln

400 g Mehl	5 Stängel Petersilie
2 EL Grieß	2 Zwiebeln
5 Eier	2 EL Pflanzenöl
Salz	2 EL Butter
Muskat, gerieben	200 g geriebener Käse (Emmentaler, Bergkäse)
1 Handvoll Bärlauch	

Mehl und Grieß in eine Schüssel geben. Eier dazugeben, mit 1 TL Salz und frisch geriebenem Muskat würzen und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder einem Kochlöffel kräftig rühren oder schlagen, bis der zähflüssige Teig Blasen wirft. Bei Bedarf noch kaltes Wasser oder Mehl zufügen, der Teig sollte reißend vom Kochlöffel fallen. Anschließend den Teig 10 Min. ruhen lassen.

Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse oder mit dem Spätzlehobel ins kochende Salzwasser drücken. Aufkochen lassen und umrühren. Schwimmen alle Spätzle an der Oberfläche, diese mit einem Schaumlöffel herausheben und mit kaltem Wasser abschrecken.

Spätzle abtropfen und in eine Schüssel geben. Backofen auf 160°C vorheizen. Bärlauch abbrausen, in feine Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, Blättchen abzupfen. Einige beiseite legen, den Rest fein hacken.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in heißem Öl langsam goldbraun rösten.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Spätzle darin schwenken, mit Bärlauch und gehackter Petersilie vermengen, salzen, pfeffern und lagenweise mit Käse in eine ofenfeste Pfanne schichten. Spätzle im Ofen 10 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Herausnehmen, die Röstzwiebeln daraufgeben und die Spätzle mit den übrigen Petersilienblättchen garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 15.19 Bärlauch-Spaghetti

80 g Pinienkerne  
80 g Bärlauch  
120 ml Olivenöl

80 g frisch geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer  
400 g Spaghetti

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Herausnehmen. Den Bärlauch abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Bärlauch und Pinienkerne pürieren, dabei nach und nach das Olivenöl zufügen, bis das Pesto eine cremige Konsistenz hat. Den Parmesan unterrühren und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen und dabei ein wenig vom Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem Pesto sowie ca. 5 EL Kochwasser vermengen und nach Wunsch mit Parmesan bestreut servieren.

Ohne Käse zubereitet, hält sich das Pesto in einem Schraubdeckelglas ein halbes Jahr im Kühlschrank. Statt Pinien- schmecken auch Sonnenblumenkerne.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 15 Min

**Garen** ca. 10 Min.

**Pro Person ca.:** 840 kcal; E 23 g, F 51 g, KH 75 g

## 15.20 Bärlauch-Tartelettes

*für den Teig*

100 g Mehl  
1 Bd. Bärlauch  
1/2 TL Salz  
2 EL Weißwein  
50 g weiche Butter

*für den Belag*

1 Bd. Bärlauch  
150 g Ziegenfrischkäse  
1 dl Sahne  
2 Eigelb  
Salz und Pfeffer  
1 Eiweiß

Den Bärlauch für den Teig, waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Mehl mit dem Bärlauch und Salz fein mahlen, bis das Mehl grün ist. Dann den Weißwein aufkochen und wieder von der Herdplatte ziehen. Die Butter beifügen und cremig rühren. Zum Mehl geben und dann zu einem Teig zusammenfügen. In Folie einwickeln und kalt stellen. Den Teig auf wenig Mehl etwa 2mm dick auswallen. Kreise von etwa 10 cm Durchmesser ausstechen, in die Förmchen legen und den Boden mehrmals einstechen. Nochmals für 30 min kalt stellen. Für den Belag Bärlauch, Frischkäse, Sahne und Eigelb mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eiweiß steif schlagen und locker unter die Bärlauchmischung heben. Die Masse in die Förmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad für 15-20 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 6 Förmchen mit 7-8 cm Durchmesser

**15.21 Bärlauch-Ziegenkäse-Penne mit gerösteten Pinienkernen**

<i>Penne</i>	1 EL Öl
Salz	100 ml trockener Weißwein
500 g Penne	200 g Ziegenfrischkäse
	100 g Schmand
<i>Weitere</i>	Salz, Pfeffer
2 Bd. (à ca. 50 g) Bärlauch	Zucker
1 Zwiebel	evtl. essbare Blüten zum Garnieren
2 EL Pinienkerne	(z.B. Bellis oder Gänseblümchen)

Für die Penne in einem großen Topf 4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Penne im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ca. 3 EL und 100 ml Nudelwasser abnehmen und beiseite stellen. Penne abtropfen lassen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. In einem zweiten Topf Pinienkerne ohne Fett rösten, herausnehmen. 1 EL Öl darin erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Wein und 100 ml Nudelwasser ablöschen, bei starker Hitze 2-3 Minuten köcheln. Topf vom Herd nehmen. Bärlauch, bis auf 1 EL, hineingeben und pürieren. Frischkäse und Schmand unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Pinienkerne und die gekochten heißen Penne in die Soße geben und mischen. Rest Bärlauch über die Penne streuen und evtl. mit den Blüten anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Minuten

**pro Portion ca.:** 720 kcal; E 21 g, F 26 g, KH 94 g

**15.22 Bärlauchklöße**

12 Schalotten	20 g Speisestärke
5 EL Butter	1 Zwiebel
1 altbackenes Brötchen	850 g geschälte Tomaten (Dose)
50 g Bärlauch	125 ml Gemüsebrühe
375 g Schichtkäse (20 % Fett i. Tr.)	1 EL heller Soßenbinder
3 Eier	Zucker
Salz, Pfeffer	

Schalotten abziehen, fein würfeln, in 1 EL Butter andünsten. Abkühlen lassen. Brötchen grob reiben. Bärlauch grob hacken.

Schichtkäse und Eier verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten, Brötchen, Stärke, Bärlauch unterrühren. Daraus 12 Klöße formen und in kochendes Salzwasser geben. 15 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Zwiebel fein würfeln, in 1 EL Butter andünsten. Tomaten zufügen und etwas zerkleinern. Brühe angießen, etwas einkochen. Mit Soßenbinder andicken und abschmecken.

Rest Butter bräunen. Soße und Klöße anrichten. Mit Butter übergießen. Evtl. garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Garen:** 18 Min.

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 430 kcal; E 22 g, F 23 g, KH 30 g

### 15.23 Bärlauchnudeln in cremiger Soße

4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g mit Flügelknochen)	200 g Sahne
4 EL Olivenöl	500 g grüner Spargel
Salz, Pfeffer	400 g Chitarra-Nudeln oder dünne Bandnudeln
2 Lauchzwiebeln	2 Tomaten
100 ml Weißwein	1 Handvoll Bärlauch

Backofen auf 120 Grad (Umluft 100) vorheizen. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen. In 2 EL Öl anbraten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Im Ofen in ca. 25 Min. fertig garen.

Inzwischen Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Im Bratfett mit 1 EL Öl 1-2 Min. andünsten, mit Wein ablöschen. Um etwa die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne unterrühren. Bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Würzen.

Den Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen. Holzige Enden abbrechen. Stangen schräg in Stücke schneiden. In 1 EL Öl zugedeckt 5-6 Min. dünsten. Inzwischen Nudeln in Salzwasser kochen. Tomaten abbrausen, vierteln, entkernen, würfeln, zum Spargel geben. Würzen. Bärlauch putzen.

Nudeln abgießen. Bärlauch in Streifen schneiden, unter die Nudeln mengen. Mit Hähnchen, Spargel und Soße anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Garen:** 30 Min.

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**pro Person ca.:** 800 kcal; E 51 g, F 31 g, KH 74 g

### 15.24 Bärlauchpasta mit Krebsfleisch

350 g Nudeln (z. B. Spaghetti)	chenfertig)
Salz, Pfeffer aus der Mühle	1 EL Butter
3 Tomaten	100 g Kochsahne (10% Fett)
1 Zwiebel	150 g Sauerrahm
1 Knoblauchzehe	1/2 Bd. Bärlauch (oder Basilikum)
300 g Flusskrebbsfleisch oder Shrimps (kü-	

Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Flusskrebsfleisch bzw. Shrimps abbrausen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin andünsten. Krebsfleisch zufügen und unter Rühren ca. 3 Min. braten. Tomaten zugeben und weitere 5 Min. garen. Sahne angießen und aufkochen lassen. Sauerrahm einrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit dem Bärlauch mischen. Die Krebsfleisch-Soße und die Nudeln vermengen. Auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit fein geschnittenem Bärlauch garniert servieren.

TIPP: Flusskrebsfleisch gibt es in Lake, tiefgefroren oder frisch im Feinkostladen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 20 Min.

**Garen** 18 Min.

**pro Person ca.:** 500 kcal; E 26 g, F 14 g, KH 63 g

### 15.25 Bärlauchpesto mit Mandelmus

250 g Spaghetti	5 EL Nudelwasser, evtl. mehr
<i>Sauce</i>	Knoblauch
2-3 EL Mandelmus	Salz, Pfeffer
5 EL gehackter Bärlauch	2 EL Olivenöl, evtl. mehr
	ger. Parmesan

Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Alle Zutaten der Sauce verrühren und in einer Pfanne leicht erhitzen. Nudeln tropfnass hinzugeben und unter die Sauce heben.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 15.26 Bärlauchravioli

<i>Nudelteig</i>	30 g Bärlauch
100 g Mehl	Olivenöl
1 Ei	Pinienkernen
etwas Safran	Zitronensaft
Salz	100 g Frischkäse
<i>Füllung</i>	Ei
	Butter

Mit Mehl, Ei, Safran und Salz einen Nudelteig herstellen.

Bärlauch mit Olivenöl, Pinienkernen und Zitronensaft mixen. Mit Frischkäse verrühren.

Nudelteig dünn ausrollen, Bärlauchfrischkäse in nussgroßen Nocken auf dem Nudelblatt verteilen, um die Nocken den Teig mit Ei bestreichen, mit etwas größerem Nudelblatt abdecken, um Nocken herum Teig zusammendrücken und mit einem Rollmesser Ravioli auseinander schneiden. In kochendem Wasser (ca. 4 Minuten) blanchieren, in Butter und mit Pinienkernen schwenken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 15.27 Bärlauchspätzle

100 g Bärlauch	2 EL Milch, evtl.
515 g Mehl	2 Zwiebeln
6 Eier	1 EL Öl
Salz, Pfeffer	2 EL Butter
abgeriebene Muskatnuss	150 g geriebener Emmentaler

Bärlauch abbrausen, 30 Sek. blanchieren, gründlich abtupfen und hacken. Mit 500 g Mehl und Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zu einem kompakten Teig verarbeiten. Evtl. Milch zugeben.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Teig portionsweise mit einem Spätzlehobel hineindrücken oder messerrückendick auf ein feuchtes Brett streichen und Spätzle schaben. Sobald diese oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Mit übrigem Mehl bestäuben und im Öl knusprig braten. Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, Spätzle darin schwenken. Käse darüberstreuen, durchschwenken und abschmecken. Mit den gebratenen Zwiebelringen bestreuen, nach Wunsch mit Kräutern garnieren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen:** 18 Min.

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 900 kcal; E 25 g, F 45 g, KH 94 g

### 15.28 Bärlauchtorte mit Schinkenspeck

250 g Mehl	50 g Butter
3 EL Öl	4 Eier
Salz	3 EL ger. Käse
1/2 Würfel frische Hefe	150 g gewürfelter Leberkäse
1/4 TL Zucker	200 g Crème fraîche
125 ml Milch	Pfeffer
250 g Bärlauch	Kümmel
75 g Schinkenspeck	

Mehl, Öl und Salz in eine Schüssel geben. Zerbröselte Hefe mit Zucker und lauwarmer Milch verquirlen, zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Handrührers kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Mit etwas Mehl bestäuben, abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen. Springform (Ø 28 cm) mit Backpapier auslegen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche ausrollen, in die Form legen, dabei einen 2 cm hohen Rand bilden. Abgedeckt erneut 15 Min. gehen lassen. Bärlauch putzen, waschen, trockentupfen, Stiele entfernen, Blätter fein schneiden. Speck würfeln, in einer Pfanne auslassen. Butter, Bärlauch zufügen, ca. 5 Min. dünsten. Eier verquirlen, mit Bärlauchmasse, Käse, Leberkäse, Crème fraîche vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel abschmecken. Masse auf dem Teig verteilen, mit Alufolie abgedeckt 20 Min. backen. Folie entfernen, weitere ca. 25 Min. backen. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**pro Stück ca.:** 290 kcal; E 10 g, F 21 g, KH 17 g

### 15.29 Barlauchlasagne - Lasagne con aglio orsino

150 g TK-Erbsen	300 ml Milch
500 g grüner Spargel	200 g Sahne
1 Bd. Frühlingszwiebeln	etwas frisch geriebene Muskatnuss
150 g Zuckerschoten	250 g Ricotta
1 Bio-Zitrone	250 g Lasagneplatten
120 g Bärlauch	150 g frisch geriebener Pecorino
2 EL Butter	Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Mehl	

Die Erbsen in ein Sieb geben und antauen lassen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend die Stangen schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das dunkle Grün abschneiden. Das helle Grün und den weißen Teil in Ringe schneiden. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Ein paar Blätter zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Blätter in Streifen schneiden.

Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl zugeben und unter Rühren 4-5 Minuten anschwitzen. Milch und Sahne einrühren und unter weiterem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen. Die Béchamelsoße vom Herd nehmen, dann Ricotta und Zitronensaft unterrühren.

Den Backofen auf 190 Grad/Gas Stufe 5 vorheizen. Spargel und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In eine ofenfeste Form (ca. 20 x 40 cm) zuerst etwas Soße geben, den Boden mit Lasagneplatten auslegen. Dann Bärlauch, Spargel, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Erbsen

und weitere Soße darauf verteilen. Diese Schichten zweimal wiederholen, mit einer Lage Lasagneplatten abschließen. Die restliche Béchamelsoße darüber verteilen und die Lasagne ca. 30 Minuten im Ofen garen. Dann den Pecorino darüberstreuen und die Lasagne in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Mit den restlichen Bärlauchblättern garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

### 15.30 Farfalle mit Tomaten & Bärlauch

3 EL Haselnusskerne	Pfeffer
1 Bd. Bärlauch (ca. 50 g)	500 g Farfalle
40 g Parmesan (Stück)	1 Bd. Lauchzwiebeln
8 EL Olivenöl	250 g Kirschtomaten
Salz	

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auskühlen lassen. Bärlauch waschen, trocken tupfen und in grobe Streifen schneiden. Hälfte Parmesan raspeln. Mit Bärlauch, Nüssen und ca. 6 EL Öl kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Tomaten waschen. In 2 EL heißem Öl rundherum 4-5 Minuten braten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Tomatengemüse und Bärlauch mischen. Übrigen Parmesan darüberhobeln. Getränk: kühler Weißwein.

Fürs Pesto den Bärlauch nur ganz kurz pürieren. Sonst wird's evtl. bitter. Schmeckt auch toll zu neuen Kartoffeln, Spargel, Risotto und Kurzgebratenem. Also am besten gleich mehr machen und einfrieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 770 kcal; E 21 g, F 30 g, KH 98 g

### 15.31 Frische Ravioli mit drei Füllungen

<i>Ravioliteig</i>	1 klein. Zwiebel, fein gehackt
5 Eier	100 g Serrano-Schinken
500 g Mehl	1 Handvoll getr. Steinpilze
(vorzugsweise Semola di grano duro)	1 Eigelb
etwas Salz	1 Bd. Petersilie
2-3 EL Olivenöl	1 Handvoll ger. Pecorino
<i>Serrano-Steinpilz-Füllung</i>	Pfeffermühle
	Portwein

*Bärlauch-Ricotta-Füllung*

1 Bd. Bärlauchblätter, fein gehackt  
 1 Becher Ricotta (250 g)  
 1 Eigelb  
 1 Handvoll ger. Parmesan  
 Salz, Pfeffer

*Lachs-Ziegenfrischkäse-Füllung*

200 g frische Lachsfilets  
 150 g Bio-Ziegenfrischkäse  
 1 Bd. Sauerampfer, gehackt

Zitronensaft

Semmelbrösel

Salz &amp; Pfeffer

*Tomatensoße*

2-3 Knoblauchzehen

1 Dos. Tomaten

frische Kräuter nach Belieben

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Ravioliteig: Zutaten in der Küchenmaschine kräftig verkneten, in Frischhaltefolie einwickeln, und am besten über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen (mindestens aber eine Stunde). Anschließend den Teig in einer Nudelmaschine ausrollen (bis ca. Stufe 5). Die dünnen, breiten Teigplatten vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Auf eine Platte jeweils eine Füllung streichen und mit einer zweiten Teigplatte bedecken. Dann mit einem Raviolatore (Ravioliholz) über diese Teigplatten rollen und mit einem Messer oder Raviolirädchen die Ravioli ausschneiden. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Ravioli behutsam hineinlegen und garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Serrano-Steinpilz-Füllung: Olivenöl erhitzen. Zwiebel glasig dünsten. Serrano-Schinken in sehr feine Würfel schneiden und mitschmoren. Eingeweichte Steinpilze und Petersilie fein hacken, zufügen und langsam schmoren. Immer wieder mit ein paar Tropfen Portwein ablöschen. Zum Schluss vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Eigelb und dem Pecorino vermischen. Mit Pfeffer und - falls nötig - mit Salz abschmecken. Die Serrano-Steinpilz-Ravioli mit Salbeibutter servieren: Butter in Pfanne erhitzen, einige frische Salbeiblätter zufügen. Anschließend die gegarten Ravioli in die Pfanne geben und in der Butter schwenken.

Bärlauch-Ricotta-Füllung: Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken; evtl. pürieren. Die Bärlauch-Ricotta-Ravioli mit Zitronenbutter servieren. Dazu Butter in einer Pfanne erhitzen, mit wenig Zitronensaft und etwas abgeriebener Zitronenschale (unbehandelt!) vermischen. Anschließend die gegarten Ravioli in die Pfanne geben und in der Butter schwenken.

Lachs-Ziegenfrischkäse-Füllung: Lachsfilets in Butter braten, bis sie gar sind. Mit Ziegenfrischkäse und Sauerampferblättern pürieren, mit einem Spritzer Zitronensaft und Salz/Pfeffer abschmecken. Falls die Masse zu flüssig wird, Semmelbrösel zufügen.

Tomatensoße: 2-3 Knoblauchzehen in Olivenöl andünsten. Mit einer Dose Tomaten auffüllen und langsam köcheln lassen. Mit frischen Kräutern und Salz/Pfeffer nach Belieben abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 15.32 Fusilli mit gebratenem Spargel, Bärlauchpesto und Pancetta *Fusilli con asparagi, pesto di aglio orsino e pancetta*

800 g grüner Spargel	400 g Fusilli
60 g Pinienkerne	150 g Pancetta (Bauchspeck vom Schwein)
1 Bd. Bärlauch	1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
100 ml natives Olivenöl extra	etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
90 g Parmesan	

Den Spargel von den holzigen Enden  $\_L$  befreien, im unteren Drittel schälen und waschen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken. Bärlauch, Pinienkerne und 80 ml Olivenöl fein pürieren. 40 g Parmesan fein reiben und untermengen. Das Pesto mit Salz und Pfeifer abschmecken.

Die Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen den Pancetta in grobe Würfel schneiden und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig auslassen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben, den Spargel darin in 4-5 Minuten goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Übrigen Parmesan in grobe Späne hobeln. Fusilli abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die tropfnasse Pasta mit dem Pancetta zum Spargel in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Das Bärlauchpesto mit etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren und ebenfalls untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Parmesanspänen und Zitronenschale bestreuen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

### 15.33 Gemüse-Lasagne mit Süßkartoffeln und Bärlauch

500 g Auberginen	1 l Milch
Salz	Pfeffer
100 g Bärlauch	420 g Pizza-Tomaten (Dose)
300 g Süßkartoffeln	Thymian
Zucker	3 EL Öl
200 g Zucchini	300 g Lasagneplatten
2 EL Butter	150 g Mozzarella
3 EL Mehl	

Auberginen waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Salzen, 30 Min. Wasser ziehen lassen. Inzwischen den Bärlauch waschen, gut trocken tupfen und grob hacken.

Süßkartoffeln schälen, raspeln, mit je 1 Prise Salz und Zucker mischen. Zucchini waschen,

putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen. Milch unterschlagen. Béchamel 10 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer, evtl. Muskat würzen. Tomaten mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen.

Auberginen trocken tupfen und mit der Zucchini portionsweise in heißem Öl beidseitig goldbraun anbraten. Den Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). In einer gefetteten Form Lasagneplatten, das Gemüse, Bärlauch, Béchamel und Tomaten aufeinanderschichten. Dabei mit Béchamel enden. Den Mozzarella zerpfücken, aufstreuen. 45 Min. backen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen:

**Backen:** 45 Min.

**Zubereitung:** 40 Min.

**pro Portion:** 450 kcal; E 21 g, F 14 g, KH 21 g

### 15.34 Gemüswaffeln mit Bärlauchsahne

100 g Weizen, fein gemahlen

150 ml Milch

Meersalz

Muskatnuss

1/2 TL Curry

1 Ei

150 g Möhren

100 g Knollensellerie

100 g Lauch

30 g Zwiebeln

ungehärtetes Kokos- oder Palmfett

*Soße:*

120 g saure Sahne

100 g Joghurt

2 TL mittelscharfer Senf

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

Meersalz

Pfeffer

4 EL gehackte Bärlauchblätter

(od. Schnittlauch, Rucola od. 2 Knoblauchzehen)

Weizenvollkornmehl mit Milch, Meersalz., Muskatnuss, Curry und Ei verrühren und ca. 30 Min. quellen lassen.

Möhren und Sellerie fein reiben, Lauch in sehr feine Streifen schneiden, Zwiebeln sehr fein würfeln. Gemüse in den Teig mischen.

Teig auf das gefettete, heiße Waffeleisen streichen und Waffeln backen.

Die Soßenzutaten miteinander verrühren, abschmecken und zu den Waffeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 15.35 Grüne Spätzle mit Almfleisch

40 g Bärlauch	5 EL Butter
300 g + 3 EL Mehl	200 g Schlagsahne
Salz	1 TL Gemüsebrühe (instant)
3 Eier (Gr. M)	Pfeffer
1 TL Öl	Chilipulver
1 Schalotte oder kleine Zwiebel	125 g Bündner Fleisch in dünnen Scheiben

Für den Spätzleteig: Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Mit 100 ml Wasser fein pürieren. 300 g Mehl und 1 Prise Salz mischen. Eier verquirlen. Öl, Bärlauchpüree und Mehl nach und nach mit dem Holzlöffel unterschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 20 Minuten quellen lassen.

Für die Soße: Schalotte schälen und fein würfeln. 3 EL Butter erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. 3 EL Mehl hell darin anschwitzen. 300 ml Wasser und Sahne unter Rühren angießen, aufkochen und Brühe einrühren. Soße ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Teig mit einem Spätzlehobel portionsweise ins Wasser streichen und gar ziehen lassen. Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben (so bleibt die grüne Farbe erhalten). Zum Schluss alle Spätzle gut abtropfen lassen.

2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Spätzle darin unter Wenden erhitzen. Mit Soße und Bündner Fleisch anrichten. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Pro Portion ca.:** 620 kcal; E 28 g, F 28 g, KH 63 g

### 15.36 Grüner Spargel und neue Kartoffeln mit Bärlauch-Pesto

800 g neue Kartoffeln	1/2 Zitrone, fein abgeriebene Schale von
Salz	(unbehandelt)
30 g Pinienkerne	9 EL Olivenöl
750 g grüner Spargel	1 Knoblauchzehe
50 g grüne Oliven (mit Stein)	2 EL saure Sahne
30 g Bärlauch	schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
75 g Parmesan (frisch gerieben)	

1. Die Kartoffeln in Salzwasser garen. Etwas abkühlen lassen, pellen und jeweils in 3-4 gleich große Stücke schneiden.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Spargel am unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Spargelstangen in 4 cm lange, schräge Stücke schneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest kochen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Olivenfleisch vom Stein schneiden und fein hacken. Bärlauch klein schneiden. Mit den

Pinienkernen, 25 g Parmesan, Zitronenschale und 4 El Olivenöl in die Moulinette geben. Knoblauch pellen und dazupressen. Die Zutaten fein pürieren. Saure Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kartoffeln und Spargel im restlichen heißen Olivenöl bei starker Hitze unter Wenden goldbraun braten. Salzen, pfeffern, 3-4 El Bärlauch-Pesto und die gehackten Oliven untermischen. Das Ganze auf einer Platte anrichten, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und den restlichen Bärlauch-Pesto dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde, 15 Minuten

**Pro Portion:** 495 kcal / 2078 kJ; E 14 g, F 35 g, KH 30 g

### 15.37 Käse-Kräuter-Kuchen

6 Scheib. Toastbrot	225 g Feta
60 g Pecorino	225 g Quark (20 % Fett)
55 g Butter	175 g Frischkäse (Magerstufe)
Pfeffer	Salz
1 Bd. Pimpinelle	2 TL (7 g) Agar-Agar (Reformhaus)
1 Bd. (Orangen-)Minze	2 EL Zitronensaft
1 Bd. Kerbe	2 Eiweiß
1/2 Bd. Bärlauch	

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier auslegen. Toast entrinden, fein mahlen und 110 g abwiegen. Pecorino fein reiben. Butter schmelzen. Alles vermengen, pfeffern. Auf dem Springformboden glatt verstreichen. Ca. 15 Min. backen und abkühlen lassen.

Kräuter abrausen, abtupfen, abzupfen, fein schneiden. Feta zerdrücken, mit Quark und Frischkäse zu einem glatten Püree verarbeiten. Kräuter untermengen und alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Agar-Agar-Pulver, Zitronensaft und 80 ml Wasser verrühren. 5 Min. quellen lassen. Eiweiße steif schlagen. 1 Prise Salz zugeben. Agar-Agar-Mix 2 Min. kochen lassen, mit den Schneebesen zügig unter die Feta- Mischung rühren. Eischnee zügig unterheben. Auf den Toast-Boden streichen. Abgedeckt über Nacht kühlen und nach Belieben garnieren.

**Mengenangabe:** 10 Stücke:

**Kühlen:** 8 Std.

**Garen:** 17 Min.

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Stück ca.:** 255 kcal; E 12 g, F 18 g, KH 10 g

### 15.38 Knödel mit Tomatensoße

12 Schalotten	20 g Speisestärke
5 EL Butter	1 Zwiebel
1 Brötchen vom Vortag	850 g Tomaten (Dose)
50 g Bärlauch	125 ml Gemüsebrühe
375 g Schichtkäse (20% Fett)	1 EL Soßenbinder
3 Eier	Zucker
Salz, Pfeffer	

Schalotten fein würfeln. In 1 EL Butter dünsten. Abkühlen lassen. Brötchen grob reiben. Bärlauch hacken. Schichtkäse und Eier verrühren, salzen, pfeffern. Schalotten, Brötchen, Bärlauch, Stärke zugeben. 12 Klöße formen. In Salzwasser bei kleiner Hitze ca. 15 Min. ziehen lassen.

Zwiebel abziehen und würfeln. In 1 EL Butter glasig dünsten. Tomaten zufügen, etwas zerkleinern. Brühe angießen, etwas einkochen. Mit Soßenbinder andicken. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. 3 3 EL Butter bräunen. Soße und Klöße anrichten. Mit Butter übergießen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 55 Min.

**pro Portion: ca.:** 430 kcal; E 22 g, F 23 g, KH 30 g

### 15.39 Möhren-Spaghetti mit Bärlauch-Pesto

50 g Bärlauch	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	600 g Möhren
2 EL Pinienkerne	300 g Hähnchenbrustfilet
50 ml Olivenöl	300 g Spaghetti
30 g geriebener Parmesan	

Bärlauch abbrausen und trocken tupfen. Knoblauchzehen abziehen. Beides grob hacken und mit den Pinienkernen und 4 EL Öl im Mixer oder im Mörser fein pürieren. Den Parmesan untermengen und das Pesto mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler zunächst in lange, breite Scheiben schneiden. Anschließend mit einem Messer längs in sehr feine Streifen schneiden. Das Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum in ca. 10 Min. goldbraun braten. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen. Nach ca. 5 Min. die Möhrenstreifen zufügen und mitgaren. Die Möhrenspaghetti abgießen und abtropfen lassen. Hähnchenbrustfilet in Scheiben schneiden, mit Spaghetti sowie Pesto anrichten und nach Wunsch mit Bärlauch garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**Pro Person ca.:** 560 kcal; E 32 g, F 19 g, KH 58 g

### 15.40 Nudeln mit Bärlauch-Pesto

500 g Spaghetti	1 Bd. Bärlauchblätter (ca. 50 g)
Salz	ca. 100 ml Olivenöl
50 g Nusskerne nach Belieben (z.B. Mandeln, Sonnenblumen-, Kürbis- oder Pinienkerne)	100 g geriebener ital. Hartkäse (z. B. Grana Padano)

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften. Bärlauchblätter in Streifen schneiden. Kerne grob hacken.

Mit einem Pürierstab Kerne und Öl nicht zu fein pürieren. Bärlauch zugeben und alles nochmals kurz pürieren. Pesto mit Salz abschmecken. Die Hälfte Käse unterrühren. Evtl. noch etwas vom Nudelkochwasser unterrühren.

Nudeln abgießen, mit dem Pesto verrühren und mit übrigem Käse bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 PORTIONEN

**Vorbereitung:** 10 Minuten

**Zubereitung:** 15 Minuten

**pro Portion:** 810 kcal / 3410 kJ; E 27 g, F 40 g, KH 88 g

### 15.41 Pappardelle an Bärlauch-Pesto

50 g Bärlauch	3/4 TL Salz
50 g Mandelstifte	wenig Pfeffer
1 Bio-Zitrone	500 g Teigwaren
100 g geriebener Sbrinz	(z.B. Pappardelle)
1 dl Olivenöl	Salzwasser, siedend

Bärlauch fein schneiden. Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Von der Zitrone Schale abreiben, Saft auspressen, mit Sbrinz, Bärlauch, Mandeln und Öl mischen, würzen. Teigwaren im Salzwasser al dente kochen, ca. 1 dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren abtropfen. Bärlauchpesto und Kochwasser daruntermischen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Portion:** 790 kcal; E 31 g, F 35 g, KH 85 g

### 15.42 Pasta mit Bärlauch-Pesto

300 g Bärlauch	40 g geriebener Parmesan
60 g gehackte Mandeln	60 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 unbeh. Limette, Saft und Schale von	400 g Pasta (z.B. Spaghettini)

Bärlauch abbrausen, trocken schütteln, dann die Blätter ohne Stiele grob hacken. Gehackte Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauchzehen abziehen, halbieren. Gehackten Bärlauch mit gerösteten Mandeln, Limettenschale und -saft, geriebenem Parmesan, Knoblauch und Öl im Mixer fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen, dabei 2-3 EL Kochsud auffangen. Pasta mit Kochsud und Bärlauch-Pesto mischen und servieren.

Das Pesto können Sie auch in Schraubdeckelgläser füllen, mit etwas Olivenöl bedecken und gut verschlossen an einem kühlen und dunklen Ort 3-4 Wochen aufbewahren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 30 Min.

**Person ca.:** 670 kcal; E 19 g, F 29 g, KH 81 g

### 15.43 Pasta mit Bärlauch-Pesto

80 g Bärlauchblätter	40 g frisch geriebenen Parmesan
80 g Haselnusskerne	Salz, Pfeffer
150 ml Olivenöl	350 g Bandnudeln

Bärlauchblätter abbrausen, trocken schütteln, fein hacken. Haselnusskerne ohne Fettzugabe rösten, bis die Haut abblättert. Nüsse etwas abkühlen lassen, Schalen abrubbeln. Nüsse mit dem Bärlauch pürieren, nach und nach Olivenöl dazugeben. Parmesan unterrühren, salzen, pfeffern. Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen, mit dem Pesto vermengen. Nach Wunsch mit gehackten Haselnusskernen bestreuen.

Tipp: Pesto-Vorrat anlegen. Dazu in ein Glas mit Schraubdeckel füllen, mit Olivenöl bedecken. Gekühlt ca. 2 Monate haltbar.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 820 kcal; E 17 g, F 56 g, KH 64 g

### 15.44 Pizza mit frischem Bärlauch und Salami Pizza con aglio orsino fresco e salame

FUR 4 PERSONEN	200 ml passierte Tomaten (Dose)
V ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten	2 TL getrockneter Oregano
1/2 Würfel Hefe	200 g geriebener Mozzarella
1/2 TL Zucker	40 g Bärlauch
400 g Mehl,	100 g luftgetrocknete Salami in dünnen
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten	Scheiben
2 EL natives Olivenöl extra	etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer
200 g Champignons	Pfeffer

Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel vermischen. Eine Mulde hineindrücken und die Hefemischung sowie das Olivenöl hineingeben. Alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt 30-40 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen mitsamt einem Backblech auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, dann auf einem Bogen Backpapier rechteckig ausrollen.

Die passierten Tomaten auf dem Teig verstreichen, getrockneten Oregano daraufstreuen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons auf den Tomaten verteilen und mit dem Mozzarella bestreuen. Die Pizza mitsamt Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und auf der 2. Stufe von unten in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen den Bärlauch waschen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen befreien und in grobe Streifen schneiden. Die Salamischeiben auf der gebackenen Pizza verteilen, den Bärlauch großzügig darüberstreuen und alles sofort servieren.

TIPP: Dieses Rezept ist eine tolle Vorspeise für 4 Personen. Die Pizza einfach auf ein Brett legen, in Stücke schneiden und auf dem Brett mit ein paar Servietten servieren.

**BÄRLAUCH** Das Kraut ist zwischen März und Mai verfügbar. Im Geschmack ähnelt es Knoblauch, ohne dabei unangenehme Gerüche zu verursachen. Nach dem Sammeln oder dem Kauf sollten Sie Bärlauch in ein feuchtes Tuch wickeln, so bleibt er bis zu zwei Tage frisch.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 15.45 Pizza-Brotrolle mit frischer Bärlauch-Creme

1/2 Würfel Hefe	50 g gemahlene Mandeln
1 TL Zucker	30 g Bärlauch
500 g Mehl	50 g Parmesan
Salz	Pfeffer
10 EL Olivenöl	

Hefe zerbröseln und mit Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. 15 Min. quellen lassen. Mehl, 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl zufügen. Alles zu einem glatten, seidigen Teig

verkneten. Dann zugedeckt in ca. 60 Min. zu doppeltem Volumen aufgehen lassen. Inzwischen Mandeln ohne Fett in einer heißen Pfanne rösten. Den Bärlauch verlesen, putzen, waschen. Den Parmesan fein reiben. Alles mit den übrigen 8 EL Öl im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Den Backofen vorheizen (Elektro: 240 Grad/Umluft: 220 Grad). Den Hefeteig kurz durchkneten, auf leicht bemehlter Fläche rechteckig ausrollen. Bärlauch-Pesto mit ringsum 2 cm Rand daraufstreichen. Teigplatte aufrollen, Ränder andrücken. Rolle von beiden Enden zur Mitte hin in sich verdrehen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 25 Min. backen. Erst 10 Min. auf dem Backblech und dann auf einem Gitterrost vollständig abkühlen lassen.

**Mengenangabe:** 16 Scheiben:

**Backen:** 25 Min.

**Ruhen:** 75 Min.

**Zubereitung:** 30 Min.;

**Pro Scheibe:** 95 kcal; E 2 g, F 4 g, KH 11 g

### 15.46 Ricotta-Ravioli mit Pistazienpesto

400 g Mehl	Pfeffer
2 Eigelb	2 Prisen Zucker
3 Eier	1 Bd. Möhren mit Grün
Salz	4 TL Butter
110 ml Olivenöl	200 g Ricotta
150 g Pistazienkerne	3 EL Semmelbrösel
1 Bd. Basilikum	1 Bd. Bärlauch
1 TL abger. Bio-Zitronenschale	700 g Spitzkohl

Mehl, Eigelbe, 2 Eier, Salz, 1 EL Öl und evtl. etwas Wasser glatt verkneten. Den Teig in Folie gewickelt 30 Min. ruhen lassen.

Pistazien rösten. Basilikum hacken. Mit Pistazien und restlichem Öl pürieren. Mit 1/2 TL Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Möhren putzen, evtl. halbieren, in wenig kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker und 1 TL Butter ca. 6 Min. dünsten. 1 Ei trennen. Eigelb, Ricotta und Brösel verrühren. Bärlauch hacken, unterrühren, würzen. Teig auf etwas Mehl zu Bahnen ausrollen. Füllung in Häufchen darauf verteilen. Um die Füllung Kreise ausstechen. Ränder mit Eiweiß bestreichen. Teig über der Füllung zusammenklappen. Ränder mit einer Gabel zusammendrücken.

Möhren abtropfen. Dünstflüssigkeit auffangen. Kohl putzen und in Stücke teilen. In restlicher Butter und Dünstflüssigkeit 3-4 Min. bissfest dünsten. Möhren und die restliche Zitronenschale kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Salzen und pfeffern. Ravioli portionsweise in Salzwasser garen. Abtropfen, dann mit Pesto und Gemüse anrichten.

**Mengenangabe:** 6 Portionen:

**Zubereitung:** ca. 1 Std.

**pro Portion: ca.:** 780 kcal; E 24 g, F 47 g, KH 64 g

### 15.47 Schlutzkrapfen mit Ricotta-Füllung

250 g Roggenmehl	1 Zwiebel
120 g Weizenmehl	3 EL Butter
Salz	250 g Ricotta
2 Eier	10 EL Sahne
4 EL Öl	Pfeffer
400 g Bärlauch	Muskat

Die beiden Mehle mischen und mit 1 TL Satz, Eiern, Öl und ca. 5 EL Wasser zu einem elastischen Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 15 Min. ruhen lassen. Für die Füllung den Bärlauch abbrausen und tropfnass in einem großen Topf in ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Abgießen, abschrecken und grob hacken. Zwiebel abziehen, hacken und in 1 EL Butter glasig dünsten. 200 g Ricotta mit 4 EL Sahne vermengen, Zwiebel und Bärlauch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Den Teig ca. 2 mm dünn ausrollen, 12 Kreise ausstechen (Ø 10 cm) und jeweils etwas Füllung in die Mitte geben. Die Kreise zu Halbmonden falten und den Rand mit einer Gabel festdrücken. Die Schlutzkrapfen in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen, abtropfen lassen, in 2 EL heißer Butter schwenken und pfeffern. Den restlichen Ricotta mit der übrigen Sahne und evtl. etwas Kochsud erwärmen und über die Schlutzkrapfen geben. Nach Wunsch mit fein geschnittenem Bärlauch und Parmesan garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**Ruhen** ca. 15 Min.

**Garen** ca. 10 Min.

**Pro Person ca.:** 740 kcal; E 19 g, F 44 g, KH 68 g

### 15.48 Schnelle Barlauchpasta *Pasta veloce con pesto di aglio orsino*

120 g Bärlauch	2 TL Fenchelsamen
100 g Pecorino	1 TL Chiliflocken
4 Frühlingszwiebeln	2 TL Kapern
500 g rote und grüne Mini-Tomaten (siehe Tipp)	50 g schwarze Oliven (mit Stein)
350 g Pasta (z. B. Fagiolini oder Penne)	100 g Sahne
4 EL natives Olivenöl extra	Salz

Den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Die Blätter nach Belieben ganz lassen oder in breite Streifen schneiden. Den Pecorino fein reiben. Die Frühlingszwiebeln putzen und

waschen, das dunkle Grün abschneiden. Das helle Grün und den weißen Teil fein hacken. Die Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden.

Die Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Tomaten mit Fenchelsamen und Chiliflocken darin 3-4 Minuten braten. Die Frühlingszwiebeln ca. 2 Minuten mitbraten. Kapern, Oliven und Sahne zugeben. Die Tomaten-Sahnemischung in einen großen Topf geben und warm halten. Die Pasta abgießen. Mit dem Bärlauch zur Tomaten-Sahnemischung geben und unterheben. Die Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit Pecorino bestreut servieren.

Tipp: Ungewöhnliche Mini-Formen etwa von Ochsenherztomaten finden Sie auf Wochenmärkten und in Gemüseläden.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** 25 Minuten

### 15.49 Spaghetti mit Bärlauch-Pesto

400 g Spaghetti	50 g Parmesan (Stück)
Salz	7-9 EL Olivenöl
1 Bd. (ca. 75 g) Bärlauch	weißer Pfeffer
2 EL Mandelkerne (ohne Haut)	

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser 8-10 Minuten bissfest garen. Inzwischen Bärlauch waschen, trockentupfen und, bis auf einige Blätter, fein schneiden. Mandeln und Hälfte Parmesan im Universal-Zerkleinerer fein hacken. Bärlauch unterrühren. Öl nach und nach zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen. Sofort mit dem Pesto mischen. Rest Parmesan darüberreiben. Mit restlichen Bärlauchblättern anrichten.

Bärlauch auf Vorrat: Bärlauch-Pesto schmeckt nicht nur zu Nudeln, sondern ebenso zu Kurzgebratenem und Gegrilltem, Spargel oder neuen Kartoffeln. Sie können es auch gut in Salatmarinaden rühren oder aufs Brot streichen. Bereiten Sie doch gleich mehr zu! Gut verschlossen hält es sich im Kühlschrank einige Wochen (wichtig: Es muss immer mit Öl bedeckt sein). Oder frieren Sie das Pesto ein. So hält es sich sogar bis zur nächsten Bärlauchsaison.-Z1 Zubereitungszeit

**Mengenangabe:** 4 Personen:

ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 620 kcal; E 18 g, F 25 g, KH 76 g

### 15.50 Spaghetti mit Bärlauchpesto

60 g Pinienkerne	1 Knoblauchzehe
400 g Vollkornspaghetti	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer
100 g Bärlauch (1 Bund)	20 g Parmesan

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Bärlauch waschen, trocken schütteln, grob hacken. Knoblauch schälen, mit Bärlauch und Pinienkernen fein pürieren. Dabei nach und nach das Öl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Spaghetti abgießen und mit Pesto mischen. Nudeln auf Teller verteilen und den geriebenen Parmesan darübergeben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen:

**pro Portion: ca.:** 656 kcal; E 19 g, F 37 g, KH 63 g

### 15.51 Spaghetti mit pikantem Bärlauchpesto

1/2 roter Peperoncino	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
12 junge Bärlauchblätter	1 dl Olivenöl
2 EL Pinienkerne	500 g Spaghetti
50 g geriebener Parmesan	Salzwasser

Pesto: Peperoncino entkernen und in Streifen schneiden, Bärlauchblätter und Pinienkerne fein hacken. Alles mit den restlichen Zutaten bis und mit Öl mischen.

Spaghetti: Teigwaren in leicht siedendem Salzwasser al dente kochen.

Servieren: Pesto mit wenig Spaghetti-Kochwasser verdünnen, Spaghetti abtropfen lassen. Pesto separat servieren. Dazu passt Salat.

### 15.52 Spaghetti primavera mit Bärlauch

500 g Spaghetti	3 EL junge Bärlauchblätter, gehackt
Salzwasser	1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale
<i>Bärlauch</i>	1/2 TL Salz
80 g Margarine oder Butter	Pfeffer
1 Bd. Petersilie, gehackt	80 g geriebener Käse, z. B. Sbrinz oder Parmesan

Spaghetti: Teigwaren in leicht siedendem Wasser al dente kochen.

Bärlauchbutter: Margarine oder Butter weich rühren, Kräuter, Zitronenschale, Gewürze und geriebenen Käse daruntermischen.

Servieren: In Flocken über die heißen Spaghetti geben, mischen.

Tipp: Die Bärlauchblätter durch 1 Bund Schnittlauch und 1-2 gepresste Knoblauchzehen ersetzen.

### 15.53 Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia

2 Bd. Bärlauch (ca. 180 g)	12 EL Olivenöl
400 g Salsiccia (italienische Fenchelwurst)	500 g Spaghetti
60 g Schalotten	Salz
200 g Kirschtomaten	

Bärlauch putzen, dabei die dicken Stiele entfernen. Bärlauchblätter waschen, trocken schleudern und quer in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Salsiccia aus der Pelle lösen und in 1-2 cm große Stücke zupfen oder schneiden. Schalotten in feine Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen, putzen.

2/3 vom Bärlauch mit 8 EL Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab zu einem glatten Bärlauchöl mixen.

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen das restliche Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Salsiccia darin 4-5 Minuten rundum braun anbraten. Nach 2 Minuten Schalotten zugeben.

Restlichen Bärlauch und Kirschtomaten zur Salsiccia geben und bei mittlerer Hitze weitere 2-3 Minuten garen, bis die Kirschtomaten leicht aufplatzen.

Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln kurz abtropfen lassen und mit dem Bärlauchöl zur Salsiccia geben. Unter Schwenken gut mischen. Nach Belieben 50-100 ml Nudelwasser zugeben. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**Pro Portion:** 1006 kcal / 4213 kJ; E 28 g, F 54 g, KH 91 g

### 15.54 Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia

2 Bd. Bärlauch (ca. 180 g)	12 EL Olivenöl
400 g Salsiccia (italienische Fenchelwurst)	500 g Spaghetti
60 g Schalotten	Salz
200 g Kirschtomaten	

Bärlauch putzen, dabei die dicken Stiele entfernen. Bärlauchblätter waschen, trocken schleudern und quer in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Salsiccia aus der Pelle lösen und in 1-2 cm große Stücke zupfen oder schneiden. Schalotten in feine Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen, putzen.

2/3 vom Bärlauch mit 8 EL Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab zu einem glatten Bärlauchöl mixen.

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen das restliche Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Salsiccia darin 4-5 Minuten rundum braun anbraten. Nach 2 Minuten Schalotten zugeben.

Restlichen Bärlauch und Kirschtomaten zur Salsiccia geben und bei mittlerer Hitze weitere 2-3 Minuten garen, bis die Kirschtomaten leicht aufplatzen.

Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln kurz abtropfen lassen und mit dem Bärlauchöl zur Salsiccia geben. Unter Schwenken gut mischen. Nach Belieben 50-100 ml Nudelwasser zugeben. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**Pro Portion:** 1006 kcal / 4213 kJ; E 28 g, F 54 g, KH 91 g

### 15.55 Spaghetti-Primavera

500 g Spaghetti	putzt
4 EL Olivenöl	3 EL Pinienkerne
1 Handvoll Löwenzahn, gewaschen und geputzt	Pfeffer aus der Mühle, Chilipulver, Salz
1 Handvoll Bärlauch, gewaschen und ge-	Parmesan, frisch gehobelt

Spaghetti nach Packungsangabe garen.

In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pinienkerne anrösten. Temperatur herunternehmen. Löwenzahn und Bärlauch kurz darin schwenken, mit Pfeffer, Chilipulver und Salz abwürzen.

Spaghetti abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Den Rest des Olivenöles untermischen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Parmesan darübergeben und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 15.56 Spaghettini mit Löwenzahn in Bärlauchpesto

40 Löwenzahnblütenknospen	10 g Butter
1 Bd. Bärlauch	200 g Spaghettini
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
1 TL Balsamico-Essig	10 g Pinienkerne
1 Lorbeerblatt	20 g Hartkäse
1 TL raffiniertes Rapsöl	4 EL kaltgepresstes Rapsöl

Für das Pesto Bärlauch in einem Mörser zerstoßen, bis sich eine Paste bildet. Die Pinienkerne zugeben, mit dem Stößel immeriterrühren. Nach und nach das kaltgepresste Rapsöl untermischen, bis man eine duftende grüne Paste erhält. Mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghettini in kochendem Salzwasser mit dem Lorbeerblatt und dem raffinierten Rapsöl ca. 2-3 Minuten garen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen, das Lorbeerblatt herausnehmen. In eine Kasserolle geben, das Pesto vorsichtig untermischen und die Nudeln auf 4 vorgewärmte Teller verteilen. Butter erhitzen und leicht

bräunen lassen, dadurch erhält sie einen leicht nussigen Geschmack. In dieser Nussbutter die Löwenzahnblütenknospen ca. 1 Minute ansautieren, mit Salz und Pfeffer würzen, den Balsamico-Essig darüber träufeln und sofort über die angerichteten Spaghettini verteilen. Mit dem frittierten Rucola garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 25

### 15.57 Spargel-Bärlauch-Quiche

1 Grundrezept Mürbeteig (siehe Rezept)	250 g Schlagsahne
Mehl zum Arbeiten und für das Blech	100 ml Milch
Butter für das Blech	Pfeffer
150 g Bärlauch	geriebene Muskatnuss
16 Stangen grüner Spargel	8 Scheib. Frühstücksspeck
Salz	60 g frisch geriebener Parmesan
3 Eier (Größe M)	

Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Blech einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig auf das Blech geben, Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 30 Minuten kaltstellen. Bärlauch putzen, abrausen. Kurz in kochendes Wasser tauchen, sofort in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und in grobe Stücke schneiden. Spargel abrausen, nur das untere Drittel dünn schälen. Harte Endstücke abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Die Eier mit Sahne und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Elektroofen auf 180 Grad vorheizen. Teigboden mit Speck auslegen, Bärlauch darauf verteilen, mit Eiermilch begießen. Spargelstangen nebeneinander auf den Guss legen, mit Parmesan überstreuen. Quiche im Ofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) 30-40 Minuten backen. Tipp: Statt Bärlauch können Sie auch Spinat verwenden.

**Mengenangabe:** 1 tiefes Blech (20x30 cm). Ergibt 4 Portionen

### 15.58 Spargel-Tarte mit Bärlauch

12-16 Stangen grüner Spargel	telläden)
150 g Bärlauch	150 g Schlagsahne
100 g Butter, etwa	4 Eier
Mehl für die Form	Salz, Pfeffer
250 g Fillo-Teig	geriebene Muskatnuss
(in griechischen oder türkischen Lebensmit-	50 g geriebener Parmesan

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. Bärlauch putzen, waschen und trockenschleudern. Eine eckige Tarte-Form mit etwas

Butter auspinseln und mit Mehl bestäuben. Fillo-Teig ausbreiten und in 3 Stücke teilen, die etwa die Größe der Tarte-Form haben. Erstes Teigblatt mit flüssiger Butter einstreichen. Zweites Teigblatt darauf legen, mit Butter einpinseln und das dritte Teigquadrat darauf legen. Form mit dem Teig auslegen. Bärlauch darauf verteilen und die Spargelstangen nebeneinander darauf legen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Sahne und Eier miteinander verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Guss auf die Spargelstangen gießen, mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

TIPP: Anstelle des Fillo-Teiges kann man auch Strudelteig oder Blätterteig verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 15.59 Strudel mit Kräutersoße

je 100 g Möhren, Staudensellerie,	1 Eigelb
Porree, Zwiebeln, Champignons	250 ml Brühe
1 Bnnd Basilikum	250 ml laktosefreie Sahne
1 Knoblauchzehe	1 Bd. gehackte gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer	(Petersilie, Schnittlauch, Kerbel,
200 g laktosefreier Strudelteig	Koriander, Bärlauch)

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen, in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Basilikum in Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Knoblauch dazupressen, salzen und pfeffern.

Teig ausbreiten, das Gemüse darauf verteilen, Strudel aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Eigelb bestreichen. Im heißen Ofen ca. 25 Min. backen.

Brühe erhitzen, Sahne einrühren. Etwas einkochen lassen, würzen. Kräuter unter die Soße rühren, pürieren. Mit dem Strudel servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Garen:** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 0 kcal; E 16 g, F 25 g, KH 37 g

### 15.60 Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten

20 Pinienkerne	4 EL Olivenöl
100 g Bärlauch	500 g Tagliatelle
100 g Schlagsahne	250 g grüner Spargel
100 ml trockener Weißwein	1 EL Butterschmalz

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

Tomaten waschen und unter dem Grill mit drei EL Olivenöl bei 180°C so lange grillen, bis die Haut leicht aufplatzt. Bärlauch grob hacken, zusammen mit den Pinienkernen, dem Olivenöl, der Sahne und dem Weißwein in einem Mixer zu einer Sauce mixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsbeilage gar kochen.

Die Spargel waschen, falls nötig schälen und in schräge Stücke von ca. 4 cm schneiden. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Spargel andünsten. Falls nötig mit etwas Weißwein ablöschen und gar kochen lassen.

Tagliatelle und die Sauce in die Pfanne geben, vermischen und mit den Tomaten in vorgewärmten Tellern anrichten.

Getränketipp: ein leichter Weißwein

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 15.61 Tagliatelle mit würziger Bärlauchsoße Tagliatelle con salsa piccante di aglio orsino

400 g Tagliatelle

70 g Bärlauch

4 Eigelb

200 g Sahne

50 g frisch geriebener Parmesan

2 Knoblauchzehen

1 Peperoncino

2 EL natives Olivenöl extra

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Bärlauch waschen und trocken schütteln. Die Blätter zunächst in Streifen schneiden, davon einige beiseitelegen. Den Rest grob hacken. Eigelb, Sahne und Parmesan gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den gehackten Bärlauch dazugeben.

Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino längs halbieren, in dünne Streifen schneiden und ebenfalls hacken. In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen. Knoblauch und Peperoncino darin 3-4 Minuten andünsten. 100 ml des Nudelwassers mit in die Pfanne geben.

Die Pasta abgießen, im Topf mit der Bärlauchsahne und dem Knoblauchöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem restlichen Bärlauch garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 25 Min.

## 16 Pasteten, Terrinen

### 16.1 Bärlauch-Pastete mit luftigem Filoteigboden

5 runde Blätter Filoteig (Kühltheke, beim Türken)	200 ml Sahne
6-8 EL Öl zum Bepinseln	2 Bd. Bärlauch
50 g Speisestärke	Salz, Pfeffer
200 g Crème fraîche	Muskat
4 Eier	Zitronensaft
	1-2 rote Spitzpaprika

Den Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/ Umluft: 180 Grad). Filoteigblätter ausbreiten, jedes mit Öl bepinseln. Aufeinanderlegen. In eine gefettete Springform (o 24 cm) geben. Boden andrücken, Rand überstehen lassen.

Speisestärke, Crème fraîche, Eier und Sahne verquirlen. Bärlauch waschen, putzen. Bis auf ein paar Blätter zum Garnieren fein hacken. Einrühren, die Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. In die Form geben, die Pastete 30 Min. backen.

Paprika längs halbieren, entkernen, waschen. Auf einem Rost 10-15 Min. mitbacken, bis die Haut schwarz ist. Etwas abkühlen lassen und häuten, in Streifen schneiden. Mit übrigem Bärlauch als Garnitur auf die Pastete legen.

**Mengenangabe:** 12 Stücke:

**Backen** 30 Min.

**Zubereitung** 20 Min

**pro Stück:** 275 kcal; E 5 g, F 22 g, KH 10 g

### 16.2 Bärlauchterrinen mit Krabben

30 g Bärlauch	Pfeffer
4 Blatt Gelatine, weiß	1 EL Olivenöl
200 g Frischkäse	Zitronensaft
100 g Crème fraîche	3 EL gehackte Petersilie
Salz	150 g Nordseekrabbenfleisch

Bärlauchstiele abschneiden. Eine Terrinenform (400 ml Inhalt) mit 4 großen Blättern auslegen, Rest fein hacken.

Gelatine kalt einweichen. Frischkäse und Crème fraîche verrühren und erwärmen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren darin auflösen. Mit gehacktem Bärlauch und den übrigen Zutaten (bis auf die Krabben) gut vermischen, abschmecken, in die Terrinenform füllen, glattstreichen und 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Terrine im heißen Wasserbad einige Sekunden erwärmen und auf eine Platte stürzen. Mit den Krabben umlegen.

TIPP: Bärlauch gibt es frisch nur von März bis Mai, als Ersatz andere würzige Kräuter verwenden, z. B. Rucola.

**Mengenangabe:** Person

**Zubereitung:** ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Kühlen)

### 16.3 Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven

10 Stk. Oliven	1 EL Schnittlauch
12 Stange(n) grüner Spargel	200 g Sauerrahm
Terrinenform, Klarsichtfolie	200 g Joghurt
Jodsalz, Pfeffer	je 1/4 Paprikaschote (rot und gelb)
1/2 Zitrone (Saft)	2 EL Parmesan
2 EL Balsamico	2 EL Olivenöl (kaltgepresst)
40 g Rucola	1 EL Pinienkerne
1/2 Tomate	2 EL Bärlauch
1 EL Rapsöl	

Bärlauch, Olivenöl, Pinienkerne, Parmesan im Mixer gut aufmixen. Grünen Spargel im letzten Drittel schälen, in leichtem Salzwasser mit einer Prise Zucker und einigen Tropfen Öl auf den Biss kochen, abkühlen, trocknen. Paprikaschoten säubern, entkernen, feine Würfel schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, feine Würfel schneiden. Schnittlauch feinschneiden. Gelatine einweichen, ausdrücken und mit etwas Spargelfond auflösen. Oliven entsteinen, halbieren, Rucola waschen, trocknen. Olivenöl, Balsamico und Zitronensaft anrühren, Schnittlauch dazu, würzen und Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Joghurt, Sauerrahm glattrühren, Paprikaschoten, etwas Schnittlauch zugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Gelatine unterheben. Etwas Masse in die vorbereitete Terrine geben, Spargel einlegen, wieder Masse darauf. Das Ganze wiederholen bis die Terrine randvoll ist. Terrine gut abklopfen, Folie schließen und 4-6 Stunden kaltstellen. Oliven, Tomaten, Schnittlauch mit Dressing anmachen. Terrine stürzen, Folie entfernen, Tranchen schneiden. Rucola auf flachem Teller anrichten, angemachten Oliven-Tomatensalat daraufgeben, Terrine anlegen, Pesto daneben anrichten.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

## 17 Reisgerichte

### 17.1 Bärlauch-Reistopf mit Erbsen

1 Zwiebel	1 Bd. Lauchzwiebeln
150 g Basmatireis	1 Bd. Bärlauch
30 g Butter	100 g Frischkäse
1.2 l Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
200 g TK-Erbsen	

Zwiebel abziehen, würfeln. Reis in einem Sieb kalt abrausen. Butter zerlassen, Zwiebel darin glasig dünsten, Reis hinzugeben, kurz mitdünsten. Brühe angießen. Reis ca. 5 Min. mit aufgelegtem Deckel garen. Erbsen hinzufügen, Reis ca. 5 Min. weitergaren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Bärlauch abrausen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. Mit Käse, Zwiebeln zum Reis geben. Ca. 5 Min. ziehen lassen, würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 10 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**Person ca.:** 400 kcal; E 11 g, F 20 g, KH 0 g

### 17.2 Bärlauch-Risotto

150 g Bärlauch	100 ml Weißwein
800 ml heiße Gemüsebrühe	100 g fettarmer Frischkäse
1 Zwiebel	50 g gehobelter Parmesan
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
300 g Risottoreis	

Bärlauch abrausen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. 4 EL davon beiseitelegen. Übrige Blätter mit etwas heißer Brühe pürieren. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Reis einrühren und kurz mitdünsten. Wein angießen und unter Rühren einkochen lassen. Übrige Brühe nach und nach angießen und unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze immer wieder einkochen lassen. Das dauert ca. 20 Min. Zum Schluss Bärlauchpüree und -streifen untermischen, kurz einkochen lassen. Frischkäse und 25 g Parmesan unterrühren, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Der Risotto soll cremig und immer noch leicht feucht sein. Risotto auf Tellern anrichten, mit 25 g Parmesan bestreuen und nach Wunsch mit Bärlauchblättern garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 15 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 430 kcal; E 13 g, F 10 g, KH 63 g

### 17.3 Bärlauch-Risotto

2 EL Öl	2 Handvoll Bärlauch (50 g)
1 Zwiebel	400 g Ricotta
300 g Risotto-Reis	30 g Pinienkerne
800-900 ml Gemüsebrühe	

Gewürfelte Zwiebel in Öl andünsten. Reis dazugeben und unter Rühren glasig braten. 2 Tassen heiße Gemüsebrühe angießen und bei geringer Hitze unter Umrühren verdampfen lassen.

Nach und nach immer wieder etwas Brühe zugießen und verdampfen lassen, bis der Reis ausgequollen ist. Das Risotto sollte cremig sein und die Körner noch leicht bissfest.

Bärlauch waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Bärlauch zusammen mit dem Ricotta unter das Risotto rühren.

Mit gerösteten Pinienkernen und Bärlauch bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.4 Bärlauch-Risotto

1 Bd. Bärlauch	Salz, Pfeffer
(ersatzweise Petersilie und Basilikum)	125 ml trockener Weißwein
1 l Gemüsebrühe (instant)	3 EL Schlagsahne
1 klein. Zwiebel	etwas Zitronensaft
2 EL Olivenöl	150 g Parmesan
400 g Risotto-Reis	

Bärlauch waschen, trocken schütteln und putzen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen fein hacken. Brühe erhitzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl einem Topf erhitzen, Zwiebel und Reis darin glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Ein Drittel der heißen Gemüsebrühe dazugeben, Hitze reduzieren. Zwiebel-Reis-Mix ab und zu umrühren. Restliche Gemüsebrühe nach und nach dazugießen.

Sobald die Brühe aufgebraucht ist, Sahne und gehackten Bärlauch unterheben. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Hälfte des Käses reiben und unterheben. Risotto auf 4 Teller verteilen und den restlichen Parmesan darüberhobeln. Mit den übrigen

Bärlauch-Blättchen garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitung:** 20 Minute

**Zubereitung:** 30 Minuten

**pro Portion:** 500 kcal / 2100 kJ; E 12 g, F 12 g, KH 79 g

## 17.5 Bärlauch-Risotto mit Parmesan

2-3 TL Gemüsebrühe	1 Bd. (ca. 60 g) Bärlauch
2 mittelgroße Zwiebeln	Salz
2-4 EL Olivenöl	Pfeffer
300 g Risotto-Reis	etwas Zitronensaft
60-80 g Parmesan (Stück)	

Brühe in ca. 1 l heißem Wasser auflösen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. In 2 EL heißem Öl andünsten. Reis kurz mitdünsten. So viel Brühe angießen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Aufkochen und bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren 20-30 Minuten (s. Packungsanweisung) köcheln. Sobald der Reis die Brühe vollständig aufgesogen hat, die übrige Brühe nach und nach einrühren. Vom Parmesan einige Späne abhobeln, Rest fein reiben. Bärlauch waschen, einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen. Bärlauch fein schneiden, evtl. die Hälfte mit 2 EL Öl kurz pürieren. Geriebenen Parmesan und Bärlauch unter den Risotto rühren, kurz ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Mit Bärlauchblättchen und Parmesanspänen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 390 kcal; E 11 g, F 10 g, KH 61 g

## 17.6 Bärlauch-Spargel-Risotto mit Garnelen

2 TL Gemüsebrühe	2 Bd. (à 50 g) Bärlauch
1 Zwiebel	500 g große rohe Garnelen
5-6 EL Olivenöl	(ca. 20 Stück; ohne Kopf,
250 g Risottoreis	mit Schale)
1/8 l Weißwein (ersatzw. Brühe)	Salz, Pfeffer.
500 g grüner Spargel	1 EL Butter

Ca. 3/4 l Wasser aufkochen und Brühe einrühren. Zwiebel schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl in einem Topf glasig dünsten. Reis zufügen, kurz mit anschwitzen. Brühe und Wein nach und nach an den Reis gießen, dabei öfter umrühren. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Risotto insgesamt

ca. 30 Minuten garen. Spargel waschen, Enden großzügig abschneiden. Spargel schräg in Scheiben schneiden. 8-10 Minuten vor Ende der Garzeit Spargel unter das Risotto mischen und mitgaren. Bärlauch waschen, putzen und trocken schütteln. Ca. 2/3 Bärlauch in Streifen schneiden. Restlichen Bärlauch und 3-4 EL Öl pürieren. Die Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, schälen. Am Rücken einschneiden und den dunklen Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Bärlauchstreifen unter das Risotto rühren und kurz ziehen lassen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Garnelen anrichten. Mit Bärlauchöl beträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 530 kcal; E 31 g, F 17 g, KH 55 g

### 17.7 Bärlauchrisotto mit Zander

80 g Bärlauch	60 g frisch geriebener Parmesan
40 g Petersilie	30 g weiche Butter
100 g Sauerrahm	Salz, Pfeffer
2 Schalotten	4 Zanderfilets mit Haut
750 ml Geflügelbrühe (Instant)	(à etwa 160 g)
oder -fond (aus dem Glas)	1/2 Zitrone, Saft von
6 EL Olivenöl	Mehl zum Wenden
250 g Risotto-Reis (z.B. Arborio)	12 Kirschtomaten
100 ml trockener Weißwein	30 ml Aceto Balsamico

Bärlauch und Petersilie abbrausen, trockenschütteln. Petersilienblättchen abzupfen. Sauerrahm mit Bärlauch und Petersilie zu einer Paste pürieren. Schalotten abziehen und ganz fein würfeln. Brühe erhitzen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin andünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten, bis er glasig wird. Mit Weißwein ablöschen. 1/4 der heißen Brühe angießen, bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Nach und nach unter Rühren restliche Brühe angießen, bis sie aufgebraucht ist. Nach etwa 20 Minuten, wenn der Reis gar ist, Parmesan, Bärlauchpaste und Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zander kalt abbrausen, trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In Mehl wenden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin auf der Seite ohne Haut kurz anbraten. Wenden und auf der Hautseite in 3-5 Minuten fertig braten. Kirschtomaten abbrausen, trockentupfen, zufügen und 2 Minuten mitbraten. Mit Balsamico-Essig ablöschen. Risotto mit Fisch und Tomaten anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 17.8 Kräuter-Risotto

2 EL Olivenöl	250 g Wildkräuter (z.B. Portulak,
1 geh. Zwiebel	Bärlauch, Sauerampfer, Löwenzahn und
250 g Risotto-Reis	Brunnenkresse)
125 ml Weißwein	1 EL laktosefreie Butter
750 ml heiße Gemüsebrühe	Salz, schwarzer Pfeffer

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin unter ständigem Rühren andünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Mit Wein ablöschen und weiterrühren, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist.

Die Hälfte Brühe angießen, rühren, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist. Rest-Brühe zugießen. Den Reis unter ständigem Rühren in ca. 12 Min. bissfest garen.

Die Wildkräuter verlesen, waschen und gut trockenschleudern. Die groben Stiele entfernen und die Blättchen klein hacken. Die Butter mit Kräutern untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es verträgt, rührt 80 g ger. Parmesan unter.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 10 Min.

**Garen:** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 0 kcal; E 16 g, F 22 g, KH 60 g

## 17.9 Kräuter-Risotto mit Kirschtomaten

20 Kirschtomaten	2 Schalotten
4 EL Olivenöl	250 g Risotto-Reis
1 TL Zucker	100 ml Weißwein
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	750 ml heiße Gemüsebrühe
50 g Bärlauch	50 g Parmesan
75 g Butter	

Backofen auf 130 Grad (Umluft 110 Grad) vorheizen. Die Tomaten abbrausen, trocken tupfen und mit 2 EL Öl, Zucker, etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Im Ofen ca. 40 Min. schmoren. Zwischendurch einmal wenden.

Inzwischen den Bärlauch verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Stiele entfernen, Blätter fein schneiden. Butter zerlassen, mit Bärlauch pürieren. Kühl stellen.

Schalotten abziehen, fein würfeln und in 2 EL Öl andünsten. Den Reis zufügen und kurz glasig dünsten. Wein angießen, unter Rühren verkochen lassen. Dann nach und nach die heiße Brühe zufügen und das Risotto unter gelegentlichem Rühren in ca. 20 Min. cremig, aber bissfest garen.

Den Parmesan fein reiben und mit der Bärlauch-Butter unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Ofen-Tomaten anrichten und etwas groben Pfeffer aus

der Mühle über das Gericht mahlen. Nach Wunsch mit etwas frisch gehobeltem Parmesan garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 45 Min.

**pro Portion: ca.:** 565 kcal; E 10 g, F 33 g, KH 52 g

### 17.10 Risotto mit grünem Spargel und Bärlauch

500 g Spargel, grün	1 Bd. Bärlauch
1 Zwiebel	30 ml Wasser
2 EL Olivenöl	100 g Parmesan, gerieben
300 g Risottoreis	4 Cocktailtomaten
1 l Hühner- oder Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer

Zubereitung im Schnellkochtopf: Den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl im Schnellkochtopf erhitzen und die gewürfelte Zwiebel bei mittlerer Temperatur glasig dünsten.

Anschließend den Risottoreis hinzugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Spargelstücke auf den Reis geben - nicht rühren!

Den Schnellkochtopf nach Anleitung verschließen. Die Kochanzeige mit Ampelfunktion auf Stufe 2 stellen und den Topf bei voller Herdleistung erhitzen. Wenn der gelbe Ring sichtbar wird, die Energiezufuhr reduzieren. Sobald der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von 5 Minuten.

Während der Garzeit von 5 Minuten den Bärlauch waschen und mit 30 ml Wasser fein mixen.

Nach der Garzeit von 5 Minuten den Schnellkochtopf nach Anleitung abdampfen, einmal rütteln und öffnen. Falls das Risotto noch nicht die richtige Konsistenz hat, mit etwas Brühe angießen und rühren. Sobald der richtige Garzustand erreicht ist, den Schnellkochtopf vom Herd nehmen.

Das Risotto nun mit der Bärlauchcreme sowie dem Parmesan verrühren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit ein wenig zusätzlichem Parmesan und einer Tomate garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 17.11 Spargelrisotto mit Kerbelbutter

500 g Spargel	75 g Butter
1 Zwiebel	300 g Risottoreis
3 Knoblauchzehen	1 Glas Weißwein

Salz  
Pfeffer  
1/2 l Gemüse- beziehungsweise Spargelsud

2 Hand voll Kerbel oder Bärlauch  
50 g frisch geriebener Parmesan

Den Spargel waschen, schälen - aus den Schalen einen Sud kochen. Die Spargelstangen in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Im Schnellkochtopf zwei Löffel Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin weich dünsten. Den Reis kurz mitdünsten, schließlich mit dem Wein ablöschen. Einkochen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist, salzen und pfeffern. Mit Spargelsud auffüllen und die Spargelstücke zufügen. Den Topf verschließen, auf starker Hitze unter Dampf setzen. Sobald das Ventil verschlossen ist, die Hitze herunterschalten und auf kleinem Feuer sieben Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen die restliche Butter mit dem Kerbel oder dem Bärlauch im Mixer zu einer leuchtend grünen Creme mixen. Aus dem Risottotopf den Dampf ablassen, den Topf öffnen, geriebenen Parmesan und Kräuterbutter einrühren. Den jetzt leuchtend grünen Risotto auf keinen Fall mehr stehen lassen, sondern sofort am besten in tiefen Tellern servieren.

Getränk: Ein milder, aber gehaltvoller Weißwein passt hierzu, entweder ein Weißburgunder oder Silvaner, zum Beispiel aus Franken oder vom Kaiserstuhl, auch aus dem Elsass. Oder ein Pinot Bianco aus dem Friaul.

**Mengenangabe:** 4 Personen



## 18 Salate

### 18.1 Bärlauch-Kartoffelsalat mit frittierten Hähnchenwürfeln

600 g festkochende Kartoffeln	1 TL Senf
Salz	4 EL Öl
50 g Bärlauch	600 g Hähnchenbrustfilet
2 Frühlingszwiebeln	2 EL Mehl
2 Tomaten	2 Eier
100 ml Brühe	80 g Semmelbrösel
4 EL Essig	Fett zum Frittieren
Pfeffer	

Kartoffeln waschen, ca. 25 Min. in Salzwasser garen. Abgießen, pellen, in Scheiben schneiden. Bärlauch, Frühlingszwiebeln waschen, putzen, hacken bzw. in Ringe schneiden. Tomaten würfeln. Brühe mit Essig aufkochen, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Senf unterrühren. Dressing über die Kartoffeln geben, 15 Min. ziehen lassen. Tomaten, Bärlauch, Öl untermengen, salzen, pfeffern. Hähnchenfleisch abrausen, trocken tupfen, in Würfel schneiden. Salzen, pfeffern. Mit Mehl bestäuben, in den verquirlten Eiern wenden, durch die Brösel ziehen. Portionsweise in 3-4 Min. goldbraun frittieren. Mit dem Salat servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**Garen** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 440 kcal; E 12 g, F 23 g, KH 45 g

### 18.2 Bärlauch-Kartoffelsalat mit Lachs

1 Kilo festkochende Kartoffeln	3 EL Olivenöl
2 Schalotten	Salz und schwarzen Pfeffer aus der Mühle
100 g Bärlauch	250 ml gekörnte Brühe
3 Eier	200 g geräucherten Lachs
5 EL Weißweinessig	

Kartoffeln waschen und nicht zu weich kochen. Die Kartoffeln schälen und noch heiß in Scheiben schneiden. Die Schalotten häuten und fein hacken. Die Eier hartkochen, abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Den Bärlauch kalt abrausen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Ebenfalls den Lachs in Streifen schneiden.

Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer die Salatsauce herstellen und unter die warmen Kartoffelscheiben ziehen. So viel Brühe darüber gießen, dass der Salat saftig und kräftig im Aroma

ist. Bärlauch, Ei und Lachs vorsichtig unterheben. Vor dem Servieren noch etwas ziehen lassen.

### 18.3 Blattsalat mit Huhn und Bärlauchsoße

#### *Salat*

2 Hähnchenbrustfilets mit Haut  
Salz  
weißer Pfeffer  
1 TL Öl  
200 g Salatgurke  
160 g Tomaten  
1 Bd. Radieschen  
1 Chicoree  
einige Blätter Frisée- und Romana-Salat  
2 hart gekochte Eier

#### *Soße:*

15 Bärlauchblätter  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
2 EL Aceto Balsamico (Balsamessig)  
1 EL kalte Brühe  
weißer Pfeffer  
4 EL Olivenöl

#### *Zum Bestreuen:*

Brunnen- und Kapuzinerkresse

Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen, Hähnchenbrustfilets auf beiden Seiten darin anbraten. Anschließend bei geringerer Hitze weitere 10 Minuten braten. In Alufolie wickeln und abkühlen lassen.

Salatgurke schälen und in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden, Radieschen in sehr feine Scheiben hobeln. Blattsalate in mundgerechte Stücke zupfen, Eier in Achtel schneiden.

Für die Soße Bärlauch in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe sehr fein hacken und mit Salz, Essig, Brühe und Pfeffer mischen. Öl und Bärlauch unterrühren.

Gurke, Tomaten, Radieschen, Salate und Eier in einer flachen Schale anrichten. Hähnchenbrustfilets in dünne Scheiben schneiden und darauf legen. Salat und Geflügel mit der Bärlauchsoße beträufeln. Mit Kresse garnieren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 18.4 Couscous-Salat

200 g Couscous  
3 EL Bärlauchöl  
2 Limetten, nur Saft  
1 EL glattblättriger Petersilie, fein gehackt

1 roten Peperoni, in Würfel  
Salz  
Pfeffer

Couscous nach Angaben auf der Verpackung zubereiten. Mit Bärlauchöl, Limettensaft, Petersilie und Peperoni mischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Pro Person:** 283 kcal / 1182 kJ; E 7 g, F 9 g, KH 42 g

## 18.5 Couscous-Salat mit Bärlauch-Vinaigrette

### *Bärlauch-Vinaigrette*

4 EL Weißweinessig  
4 EL Sonnenblumenöl  
1 dl Gemüsebouillon  
1 klein. Zwiebel, fein gehackt  
25 g Bärlauchblätter, fein geschnitten  
2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

### *Salat*

200 g Couscous  
2 dl Gemüsebouillon, heiß  
3 Bd. Radiesli, in feinen Scheiben  
30 g Kresse oder Löwenzahn, in feinen Streifen  
Bratbutter zum Braten  
4 frische Eier

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Soße würzen.

Salat: Couscous in eine Schüssel geben. Bouillon darübergießen, mischen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Die Hälfte der Vinaigrette daruntermischen. Radiesli und Kresse daruntermischen. Salat auf Tellern anrichten. Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Eier braten, auf den Salat legen. Mit der restlichen Vinaigrette beträufeln, sofort servieren.

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**Pro Person:** 418 kcal / 1748 kJ; E 16 g, F 21 g, KH 40 g

## 18.6 Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing

200 g Schweinefilet  
1/2 Chicorée  
40 g Lollo rosso  
40 g Eichblattsalat  
6 Radieschen  
40 g Feldsalat  
1/4 rote Zwiebel  
3 EL Bärlauch

je 1/4 Paprikaschoten (rot und gelb)  
1 EL Pinienkerne  
1 1/2 EL geriebener Hartkäse  
2 EL kaltgepresstes Rapsöl  
2 EL Prosecco  
1/2 EL Butterschmalz  
1 Eigelb  
Pfeffer

Filet in Scheibchen schneiden, Paprikaschoten entkernen, säubern und in kleine Würfel schneiden. Bärlauch säubern, kleinschneiden und mit Pinienkernen, Rapsöl und Reibkäse gut aufmixen. Radieschen säubern, in Scheibchen schneiden. Chicorée halbieren, Strunk ausschneiden, Schiffchen richten. Lollo rosso, Eichblattsalat, Feldsalat waschen, trocknen, Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Filetspitzen mit Pfeffer würzen, in heißem Butterschmalz beidseitig kurz braten. Zum Pesto das Eigelb geben, Prosecco (oder Sekt) zugeben und gut verrühren. Blattsalate, Chicoréeschiffchen, Radieschen, Zwiebeln auf

flachem oder tiefen Teller zu einem schönen Bukett anrichten, Pestodressing darüber verteilen. Filetspitzen dazu anrichten, Fleisch mit Jodsalz würzen, Paprikawürfel darüber verteilen und mit Pfeffermühle darübergerben.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 18.7 Kartoffelsalat mit Bärlauch

1 kg Kartoffeln,	50 g Bärlauch (in feinen Streifen),
1/4 l Hühnerbrühe,	Salz,
3 EL Essig,	Pfeffer
3 EL Öl,	

Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß in Scheiben schneiden. Aus Essig, Öl, Bärlauch, Salz und Pfeffer die Salatsauce herstellen und unter die warmen Kartoffelscheiben ziehen. So viel Fleischbrühe darüber gießen, dass der Salat saftig und kräftig im Aroma ist. Vor dem Servieren noch etwas ziehen lassen.

### 18.8 Kräutersalat mit Linsen

350 g rote Linsen	2 rote Zwiebeln
Salz	1 Knoblauchzehe
350 g gemischte Wildkräuter (junger Löwenzahn, Bärlauch, Brennnessel, Sauerampfer)	3 EL Balsamico bianco Pfeffer
300 g Rucola	Zucker
	4 EL Olivenöl

Die Linsen abbrausen, in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Wildkräuter und Rucola waschen, trockentupfen und zerzupfen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, fein zerdrücken. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauch verrühren. Das Öl unter Rühren dazugeben. Wildkräuter, Rucola, Zwiebelringe und Linsen mischen. Auf Tellern anrichten. Das Dressing darüber träufeln. Eventuell Parmesanspäne darüberhobeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min.

**Garen:** ca. 10 Min.

**pro Person ca.:** 0 kcal; E 28 g, F 21 g, KH 24 g

## 18.9 Lauwarmer Spargelsalat mit Bärlauchpesto

1 Prise Zucker	100 g frischer Bärlauch
Salz, Pfeffer aus der Mühle	etwas Zitronensaft
2 EL geriebener Bergkäse	2 TL Weißweinessig
1 TL flüssiger Honig	1 EL kaltgepresstes Rapsöl
100 ml kaltgepresstes Rapsöl	200 g Rauke
50 g geröstete Pinienkerne	1 kg weißer Spargel

**Zubereitung:** Den Spargel waschen, in Richtung Schnittende schälen und die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit einem Spritzer Zitronensaft und einer guten Prise Zucker bissfest garen. Den Bärlauch waschen und in ein hohes Gefäß geben. Rapsöl und Honig zugeben und mit dem Stabmixer mixen. Pinienkerne und Bergkäse begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten. Würzen. Mit Rapsöl und Essig marinieren. Abschmecken.

**Anrichten:** Spargel auf Tellern anrichten. Pesto darübergeben. Die gewaschene Rauke mit der restlichen Essig-Öl-Sauce beträufeln und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

## 18.10 Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing

1 Bd. Bärlauch	7 EL Olivenöl
200 g Babyspinat	Salz, Pfeffer
2 Romanasalatherzen	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 Mangos	1 Chilischote
4 EL Limettensaft	200 g Roastbeef in dünnen Scheiben

Bärlauch sowie Spinat abbrausen und trocken tupfen, die groben Stiele abschneiden. Einige Bärlauchblätter in Streifen schneiden, die übrigen Blätter hacken. Salat putzen, abbrausen und kleinzupfen. Mangos schälen, vom Stein schneiden und nach Belieben fein würfeln oder in grobe Stücke zerteilen. Vorbereitete Salatzutaten bis auf den gehackten Bärlauch vermengen und auf vier Tellern verteilen. Limettensaft mit Olivenöl, Salz sowie Pfeffer verrühren. Den gehackten Bärlauch unterrühren. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, Chili längs halbieren, entkernen, abbrausen und fein hacken. Beides zum Bärlauch-Dressing geben, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat träufeln und mit den aufgerollten Roastbeef-Scheiben anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**Pro Person ca.:** 360 kcal; E 16 g, F 17 g, KH 29 g

**18.11 Spinatsalat mit Bärlauch**

1 Handvoll frische junge Spinatblätter,	Sonnenblumenöl,
1 Handvoll Bärlauch,	Salz
Zitronensaft,	Pfeffer

Den Spinat und den Bärlauch in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer anmachen.

## 19 Saucen, Marinaden

### 19.1 Bärlauch-Butter

1 Bd. Bärlauch	3-4 EL Rapsöl
1-2 EL Senf	150 g weiche Butter
2 EL Walnusskerne	Salz, Pfeffer

Bärlauch abbrausen, trocken schütteln, fein hacken. Mit Senf, Walnusskernen und Rapsöl im Mixer fein pürieren. Butter zufügen, alles gut verrühren. Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lecker zu frischem Baguette und Vollkornbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.2 Bärlauch-Butter

50 g Bärlauch	1 TL Senf, evtl.
1-2 TL Zitronensaft	Salz, Pfeffer
250 g weiche Butter	

Bärlauch in feine Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Butter, evtl. Senf, Salz und Pfeffer pürieren. Masse zur Rolle formen oder als Rosetten auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Bis zum Servieren kühlen oder für den Vorrat frosten.

Ihr kräftiges Aroma passt zu Steaks, gegrilltem oder gebratenem Fisch und verfeinert Gemüse-Eintöpfe sowie Reis.

### 19.3 Bärlauch-Butter

1 gewaschenes Bund Bärlauch	1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
250 g weicher Butter	Salz

Bärlauch hacken, mit weicher Butter mischen, mit Zitronenschale und Salz würzen. Butter zu einer Rolle formen, in Alufolie einschlagen und kühl stellen. Haltbarkeit: Woche

**Mengenangabe:** 1 Rolle (à 250 g)

### 19.4 Bärlauch-Butter-Blumen

250 g Butter	1 EL Schnittlauchröllchen
1 Bd. Bärlauch	1/4 TL Salz
1 Schalotte	1/4 TL buntem geschroteten Pfeffer

Butter schaumig aufschlagen. Dann fein gehackten Bärlauch, fein gewürfelte Schalotte und Schnittlauchröllchen unterrühren. Mit Salz und buntem geschroteten Pfeffer würzen. Butter auf Frischhaltefolie Streicher mit einer zweiten Lage Folie abdecken, 1/2 cm dünn ausrollen und 1 Std. kalt stellen. Obere Lage Folie entfernen und mit Förmchen vermiedene Motive (z. B. Blumen) ausstechen.

**Mengenangabe:** 10 Portionen:

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

### 19.5 Bärlauch-Dressing

1 Tomate	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	4 EL lauwarmem Wasser
1 Bd. Bärlauch	4 EL Olivenöl
3-4 EL weißen Balsamicoessig	

Tomate waschen, entkernen, Zwiebel abziehen, beides fein würfeln. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. Balsamicoessig mit Salz, Pfeffer, lauwarmem Wasser, Olivenöl verquirlen. Bärlauch, Zwiebel, Tomate einrühren. Passt zu Blattsalaten.

### 19.6 Bärlauch-Öl

100 ml Rapsöl	4-5 Bärlauchblättern
---------------	----------------------

Rapsöl mit Bärlauchblättern in eine Flasche geben. Ist nach ca. 1 Woche fertig. Toll in Suppen, auf Risotto und zu Pasta. Ca. 4 Wochen haltbar.

### 19.7 Bärlauch-Öl

10 gewaschene, getrocknete Bärlauchblätter	Olivenöl
--	----------

Bärlauchblätter in einer Flasche mit Olivenöl auffüllen, bis die Blätter bedeckt sind. Verschluss kühl eine Woche ziehen lassen. Eignet sich für Blattsalate und zum Beträufeln von Pasta, Pizza, Carpaccio, Ziegenfrischkäse.



Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps Der Pesto ist, ohne Käse und Knoblauch zubereitet, in einem gut verschlossenem Glas (mit 1 cm Öl bedeckt) für 1 Jahr haltbar. Bärlauch-Pesto passt zu Pasta und als Belag für Crostini. Statt Bärlauch kann man auch Rucola verwenden.

### 19.12 Bärlauch-Pesto

30 g Pinienkerne	60-80 ml Olivenöl
1 Prise Salz	5 EL fein gerieb. Parmesan
50 g grob gehackter Bärlauch	

Pinienkerne, Salz und Bärlauch im Mixer pürieren, dabei Olivenöl zugeben. Zum Schluss Parmesan einrühren. Bärlauch-Pesto über Pizza träufeln oder mit Pasta mischen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.13 Bärlauch-Pesto

2 Bd. Bärlauch (ca. 200 g)	100 ml Olivenöl
50 g Pinienkernen	Salz, Pfeffer
50 g geriebener Parmesan	

Bärlauch mit Pinienkernen, geriebenem Parmesan und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauchpesto in Gläser füllen, fest verschließen. Nach Anbruch mit etwas Olivenöl bedecken.

Haltbarkeit ca. 2 Monate.

### 19.14 Bärlauch-Pesto

50 g Pinienkerne	25 g geriebener Parmesan
50 g Bärlauch	Salz, Pfeffer
125 ml Olivenöl	

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Bärlauch waschen, putzen, fein hacken. Mit Olivenöl pürieren. Parmesan unterrühren, mit Pfeffer sowie Salz würzen. Mit Öl bedeckt und gekühlt mehrere Wochen haltbar.

Lecker zu Pasta und zu Gemüsesuppen oder zum Würzen von Risotto und Frischkäse.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**19.15 Bärlauch-Pesto mit Pinienkernen**

100 g Bärlauchblätter,	Salz,
100 g Feta-Käse (Schafskäse),	Pfeffer,
100 g Parmesan (gerieben),	100 g Pinienkerne
1/4 l Olivenöl,	

Alle Zutaten im Mixer gut vermischen und z.B. mit Teigwaren servieren.

**19.16 Bärlauch-Quark-Dip**

250 g Topfen Rahmstufe	Chiliflocken
1 klein. Schalotte, fein gewürfelt	1 gestr. TL Bärlauch-Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Tipp: Der Dip passt hervorragend zu Ofenkartoffeln oder Gemüsesticks.

**Zubereitung** 10 Min.

**19.17 Bärlauch-Remoulade zu Putenbrust**

1 kg kleine Kartoffeln	300 g Magermilch-Joghurt
1 Bd. Radieschen	Salz, Pfeffer
2 Gewürzgurken und	Zucker
3 EL Gurkensud (Glas)	2 EL Öl
50 g Bärlauchblätter (ersatzw. Knoblauchs- rauke)	400 g geräucherte Putenbrust in Scheiben
100 g Salatcreme	evtl. Salat, Petersilie und Radieschen zum Garnieren

Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und die Schale abziehen. Radieschen putzen, waschen, Radieschen und Gewürzgurken in feine Stifte schneiden. Bärlauch waschen, trockentupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Salatcreme, Joghurt und Gurkensud glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Bärlauch, Radieschen- und Gewürzgurkenstifte unterrühren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin evtl. portionsweise rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Putenbrust und Remoulade anrichten. Mit Rest Bärlauch, evtl. Salatblättern, Petersilie und Radieschen garnieren. Übrige Remoulade dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 410 kcal / 1720 kJ; E 31 g, F 14 g, KH 38 g

**19.18 Bärlauchbutter**

100 g Butter, weich	2 EL Bärlauch, fein geschnitten
1 unbeh. Zitrone, davon	1 TL Salz
1 TL abger. Schale und	wenig Pfeffer aus der Mühle
1 TL Saft	

Butter schaumig rühren. Alle Zutaten bis und mit Bärlauch begeben, kurz weiterrühren, würzen. Butter auf Klarsichtfolie legen, zu einer Rolle formen, kühl stellen.

Tipp: Anstelle von Bärlauch, Estragon und Knoblauch verwenden. Ein Hauch von Dijon kann auch nicht schaden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**19.19 Bärlauchbutter**

250 g weiche Butter	1 Prise schwarzer Pfeffer
1 Bio-Zitrone (Abrieb)	1 TL Zitronensaft
1 TL Bärlauch-Salz	

Zitronenabrieb mit Bärlauch-Salz und Pfeffer vermischen. Zitronensaft hinzufügen und alles in die weiche Butter einrühren.

Die Butter auf eine Klarsichtfolie oder Butterbrotpapier legen, mit der Hand zu einer Rolle formen und 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Damit sie streichfähig ist, rechtzeitig vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Tipp: Die Bärlauchbutter schmeckt auch lecker mit fein geschnittenen getrockneten Tomaten.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

**Kühlzeit:** 1-2 Stunden

**Zubereitung** 20 Min.

**19.20 Bärlauchessig**

8 klein. Bärlauchblätter	1 l Weißweinessig
--------------------------	-------------------

Die Bärlauchblätter waschen und trocknen. Geeignete Flaschen gut reinigen und heiß ausspülen. Bärlauch in Flaschen verteilen und mit Essig auffüllen, bis die Blätter bedeckt sind.

Die Flaschen verschließen. An einem trockenen, kühlen und dunklen Ort für mindestens 1 Woche ziehen lassen.

Tipp: Passt zu allen Blattsalaten und zum Abschmecken von Saucen.

**19.21 Bärlauchkräuterbutter**

2 EL feingehackter Bärlauch,  
100 g Butter,  
Salz,  
Pfeffer,

*nach Geschmack:*  
Muskat und  
Zitronensaft

Die weiche Butter mit den Zutaten gut vermischen, am besten auf dem Brett mit einem stumpfen Messer. Dann ein ca. 3 cm dickes Röllchen formen und fest werden lassen.

Zum Servieren von der Bärlauchbutter mit einem in heißes Wasser getauchtes Messer ca. 1/2 cm dicke Scheibchen abschneiden. Anstatt Bärlauch können auch andere Kräuter verwendet werden.

(zum Belegen von Beefsteaks, Entrecôtes, Hammelkoteletts)

**19.22 Bärlauchöl**

40 g Bärlauchblätter

1 l Olivenöl

Bärlauchblätter, gut abspülen und sehr gut trocken tupfen. In feinen Streifen in eine saubere Flasche geben und Olivenöl darübergießen. Die Bärlauchblätter müssen mit Öl bedeckt sein. Flasche gut verschließen.

Ca. 2 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen, dabei Inhalt täglich einmal durch sorgfältiges Schütteln mischen. Das Öl durch ein Sieb in saubere, trockene Flaschen gießen, gut verschließen Passt zu: Salat; für Marinaden, zum Beträufeln von Pizza, zum Braten von Croûtons, zum Dämpfen von Gemüse. Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 3 Monate.

**Mengenangabe:** 1 Liter

**Ziehen lassen:** ca. 2 Wochen

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**Pro dl:** 882 kcal / 3689 kJ; E 0 g, F 100 g, KH 0 g

**19.23 Bärlauchöl**

6 klein. Bärlauchblätter

7 dl kaltgepresstes Olivenöl

Die Bärlauchblätter waschen und trocknen. Geeignete Flaschen gut reinigen und heiß ausspülen. Bärlauch in Flaschen verteilen und mit Öl auffüllen, bis die Blätter bedeckt sind. Die Flaschen verschließen und an einem trockenen, kühlen, dunklen Ort mindestens für 1 Woche ziehen lassen.

Tipps Passt zu allen Blattsalaten, zum Beträufeln von Carpaccio, zu Frischkäse und Pizza

sowie zu Bärlauch -Pesto. Als Variante kann man auch 1 Teelöffel grob zerstoßenen farbigen Pfeffer dazugeben.

### 19.24 Bärlauchpaste

100 g glatte Petersilie	2-3 EL Milch
200 g junge Bärlauchblätter	500 g saure Sahne

Petersilie und Bärlauch kalt abbrausen, trockentupfen. Grobe Stängel entfernen. Einen Teil der Blätter abzupfen, grob zerteilen und samt der Milch im Mixer pürieren.

Nach und nach übrige Kräuterblätter und saure Sahne zufügen und alles zu einer glatten, dicklichen Paste pürieren.

Tipp: Die Bärlauchsaison ist kurz; bereiten Sie die Paste darum gleich auf Vorrat zu. Mit ihr lassen sich wunderbar Suppen, Kartoffelpüree, Risotto oder Spaghetti aromatisieren. Zugedeckt im Kühlschrank bleibt sie 2 bis 3 Tage frisch. Sie können Sie aber auch portionsweise einfrieren. Kleiner Trick: zum Portionieren Eiskugelbeutel verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 19.25 Bärlauchpaste

3 Bd. Bärlauch	100 ml Sonnenblumenöl
1 TL feines Meersalz (ca. 7 g)	

Den Bärlauch waschen und die Stiele entfernen. Die Blätter abtrocknen und fein schneiden. Mit dem Meersalz und dem Öl mischen. Rühren bis das Meersalz aufgelöst ist. In ein gut gereinigtes dunkles Einmachglas geben und gut verschließen. An einem trockenen, kühlen, dunklen Ort bis zu 1 Jahr haltbar.

### 19.26 Bärlauchpesto

Salz, Pfeffer	5 cl kaltgepresstes Rapsöl
3 EL Parmesan	80 g Bärlauchblätter
2 EL geröstete Pinienkerne	

Die gewaschenen Bärlauchblätter ausschütteln, grob zerteilen. Bärlauch mit Öl, Pinienkernen und Parmesan in den Mixer geben und kräftig zu einer Pesto aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 10 Minuten

**Zubereitungszeit (in Min.):** 10

### 19.27 Bärlauchpesto

50 g Pinienkerne	100 ml Olivenöl
2 Bd. Bärlauch	Salz, Pfeffer
50 g geriebener Parmesan	

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

Bärlauch verlesen, sorgfältig waschen und grobe Stiele entfernen. Dann grob hacken.

Bärlauch, Pinienkerne, geriebenen Parmesan und Olivenöl im Mixer fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Pesto kann zur Aufbewahrung auch eingefroren werden. In Eiswürfelförmchen gefüllt, lässt es sich wunderbar portionsweise entnehmen.

**Mengenangabe:** 2 Gläser à 200 ml

### 19.28 Bärlauchpesto

40 g Pinienkerne	Salz
2 Handvoll Bärlauch	1 Spritzer Zitronensaft
100 ml Olivenöl, ca.	Pfeffer aus der Mühle
40 g geriebener Parmesan	

Für das Pesto die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, beiseite stellen und abkühlen lassen. Den Bärlauch verlesen, waschen, von Stielen befreien, trocken schütteln und grob hacken.

Bärlauch zusammen mit den Pinienkernen pürieren (oder im Mörser zerstoßen) und nach und nach das Olivenöl sowie den Parmesan dazugeben, bis ein sämiges Pesto entstanden ist. Mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und in ein Deckelglas füllen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 19.29 Bärlauchquark

30 g Bärlauch	Salz, Pfeffer
1/4 Bd. Schnittlauch	Paprikapulver
250 g Magerquark	1/2 TL Zitronensaft
3 EL Milch (1,5% Fett)	

Bärlauch, Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und feinschneiden. Mit Magerquark, Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitronensaft würzen.

### 19.30 Bärlauchsauce

150 g Bärlauch, frisch gepflückt	1 1/2 kg Tomaten
1 Bd. Petersilie	Salz
1 Bd. Schnittlauch	Pfeffer
4 EL Olivenöl	

Bärlauch und Petersilie fein hacken, Schnittlauch fein schneiden und im warmen Öl andämpfen. Tomaten enthäuten und in Würfel schneiden, in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten kochen lassen.

Die Sauce über die al dente gekochten Spaghetti gießen.

### 19.31 Bärlauchsauce mit Frischkäse

60 g Bärlauch	3 EL Mascarpone
30 g glatte Petersilie	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Milch	Cayennepfeffer
200 g saure Sahne	Zitronensaft
125 g Doppelrahm-Frischkäse	1-2 EL kaltgepresstes Olivenöl

Bärlauch und Petersilie kalt abbrausen und trockentupfen. Den Bärlauch von harten Stängeln befreien und grob zerschneiden, die Petersilienblättchen abzupfen. Beides mit der Milch in den Mixer geben, zum glatten Püree zerkleinern und dabei nach und nach die saure Sahne zufügen. So lange mixen, bis ein homogenes, zartgrünes Püree entstanden ist. Den Doppelrahm-Frischkäse in einer Schale mit einer Gabel zerdrücken, Mascarpone und Bärlauchpüree darunter rühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss das Olivenöl unter die Bärlauchsauce rühren. Sie schmeckt zu gebratenem und gegrilltem Fisch, zu Koteletts jeder Art, zu Spaghetti und Bandnudeln, aber auch (in kleinerer Menge) zu feinem Gemüse wie Spargel und Blumenkohl.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 19.32 Bärlauchsenf

250 g gelbe Senfkörner	125 g Zucker
50 g schwarze Senfkörner	1 TL Salz
4 Bd. Bärlauchblätter	3 dl Weißweinessig
2 TL gemahlener Ingwer	2 dl Weißwein

Die Senfkörner mindestens 2 Stunden tiefkühlen und anschließend fein mahlen. Den Bärlauch fein schneiden. Mit Ingwer, Zucker und Salz zum Senf geben. Essig und Wein aufkochen. Kochen und unter Rühren zur Senfmischung gießen. In gut gereinigte Gläser füllen und sofort verschließen. Mindestens für 2 Wochen ziehen lassen.

### 19.33 Gremolata

1 Bd. glatte Petersilie	1 Zitrone
2 Knoblauchzehen	Meersalz

Die Petersilie und die Knoblauchzehen fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und dazugeben. Mit grob gemahlenem Meersalz nach Geschmack würzen.

### 19.34 Kathrins Bärlauch-Pesto

<i>pro Person:</i>	1 Prise Salz,
1 TL fein gehackte Bärlauchblätter (im Mixer),	Pfeffer aus der Mühle,
2 EL Parmesan,	2 EL Olivenöl

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und in Gläser füllen, mit Olivenöl bedecken. Kühl aufbewahren.

### 19.35 Scharfe Bärlauch-Butter

6-8 Bärlauchblätter	100 g weiche Butter
1/2 klein. rote Chilischote oder 1 Msp. Chilipulver	1/2 unbeh. Zitrone, abger. Schale von Salz, weißer Pfeffer

Bärlauch waschen, trockentupfen. Blätter fein schneiden. Chili waschen, längs einritzen, entkernen und fein hacken. Beides mit Butter und Zitronenschale verkneten, abschmecken. Dazu: Ciabatta o. Baguette

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 10 Min

**pro Portion ca.:** 0 kcal; E 0 g, F 21 g, KH 0 g

### 19.36 Würzbutter mit Pfefferbeeren

100 g Bärlauch	1 TL rote Pfefferbeeren
1 Bio-Zitrone	Worcestersoße
250 g weiche Butter	Salz, Pfeffer

Bärlauch kalt abbrausen, gut trocken tupfen und sehr fein hacken. Zitrone heiß waschen, gut abtrocknen, die Schale abreiben.

Die Butter würfeln und mit dem Zitronenabrieb schaumig schlagen. Den gehackten Bärlauch und die Pfefferbeeren unterheben. Mit 1 TL Worcestersoße, etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Bärlauchbutter als Brotaufstrich oder als Beilage zu Steak, Roastbeef, Gegrilltem, Pasta und Pellkartoffeln in Schälchen anrichten. Oder zur Aufbewahrung als Strang auf einen Bogen Butterbrotpapier streichen. Zur Rolle formen, kühlen oder frosten und danach in dicke Scheiben zerteilt servieren.

**Mengenangabe:** 40 Portionen:

**Zubereitung:** 10 Min.

**pro Portion:** 50 kcal; E 0 g, F 5 g, KH 0 g

## **20 Sonstiges**

### **20.1 Bärlauchquark**

50 g Bärlauchblätter  
1 Schalotte  
250 g Quark

1 Schuss Milch oder Sahne  
1 hartgekochtes Ei  
Salz, Pfeffer

Bärlauch waschen, trocken schwenken und fein hacken. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Quark mit Milch oder Sahne glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauch und ein kleingehacktes Ei untermischen.



## 21 Vegetarisches, Vollwert

### 21.1 Bärlauch-Käse-Nocken

100 g Bärlauch (ersatzweise Basilikum oder Rucola)	3 Eigelb
100 g Parmesan	200 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
500 g Ricotta (ital. Frischkäse)	Salz, Pfeffer
	50 g Butter

Bärlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken. 70 g Parmesan fein reiben, Rest hobeln. Bärlauch mit Ricotta, Eigelben, geriebenem Parmesan und Mehl zu einem weichen, leicht klebrigen Teig kneten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Teig vierteln. Jedes Viertel auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen (0 2 cm) formen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

Nocken portionsweise in leicht kochendes Salzwasser geben und in etwa 5 Minuten darin gar ziehen lassen. Herausheben, etwas abtropfen lassen und in heißer Butter leicht anbraten. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen und servieren. Dazu passt: gemischter Salat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitung:** 20 Min.

**Zubereitung:** 10 Minuten

**pro Portion:** 595 kcal / 2500 kJ; E 28 g, F 39 g, KH 34 g

### 21.2 Gemüsepuffer mit Bärlauch-Senf-Sauce

1 klein. Möhre	1 Ei
1 Kartoffel	Salz, schwarzer Pfeffer
2 cm Lauch	1 EL Sonnenblumenöl
1 klein. Stück Fenchel	50 g Vollmilchjoghurt
1/4 Zwiebel	1 TL fein gehackter Bärlauch
etwas Knoblauch	2 EL Dijon-Senf
1 EL Butter	1 TL weißer Balsamico
1 EL Milch	etwas Honig
2 EL Semmelbrösel	

Das Gemüse putzen, waschen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bissfest dünsten.

Die Milch aufkochen und mit den Semmelbröseln vermengen. Das Ei verquirlen. Die eingeweichten Semmelbrösel und das Ei mit dem Gemüse vermengen, alles salzen und

pfeffern. Das Sonnenblumenöl in der beschichteten Pfanne erhitzen. Kleine Portionen der Gemüsemasse darin zu Puffern ausbacken.

Für die Sauce Joghurt, Bärlauch, Senf und Balsamico verrühren. Nach Belieben mit flüssigem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Gemüsepuffern servieren.

Tipp: Die Puffer schmecken auch kalt und eignen sich deshalb hervorragend als leckerer Büro-Snack.

**Mengenangabe:** 1 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 462 kcal / 1940 kJ; E 17 g, F 24 g, KH 43 g

### 21.3 Gemüserösti mit Bärlauchdip

300 g Sauerrahm

3 EL fein gehackter Bärlauch

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zucker

200 g Zucchini

200 g Möhren

600 g Kartoffeln

2 Eier

50 g gehackte Haselnusskerne

1 EL Mehl

Muskat

4 EL Öl

Für den Bärlauch-Dip den Sauerrahm mit gehacktem Bärlauch und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Für die Gemüserösti Zucchini putzen. Möhren schälen und beides grob raspeln. Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Zucchini, Möhren und Kartoffeln mit Eiern, Haselnüssen und Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Gemüseteig portionsweise hineingeben, glatt streichen und auf jeder Seite ca. 3 Min. braten. Fertige Gemüserösti herausnehmen und warm halten. Rösti mit Bärlauch-Dip anrichten und nach Wunsch mit Bärlauchblättern garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 40 Min.

**Pro Portion ca.:** 560 kcal; E 12 g, F 44 g, KH 31 g

### 21.4 Grünkernbratling mit Tomaten-Kräutersauce und Bärlauch-Pesto

*Grünkernbratling:*

200 g Grünkern, geschrotet

300 ml Gemüsebrühe

ein Lorbeerblatt

100 g Frühlingslauch

1 Möhre

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

1/4 Bd. glatte Petersilie

1 Ei

50 g geraspelter Käse

Salz

Pfeffer	etwas hochwertiges Olivenöl
etwas Paniermehl	<i>Bärlauch-Pesto</i>
Butterschmalz	2 Bd. milder Bärlauch
<i>Tomaten-Kräutersauce</i>	70 g Pinienkerne
500 g (reife) Kirschtomaten	50 g frischen Parmesan
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Knoblauchzehe	etwas Olivenöl extra vergine
30 g brauner Zucker	Salz
Champagneressig	frisch gemahlener Pfeffer
1/4 Bd. frischen Basilikum	1 Chili
1/4 Bd. frische Petersilie, glatt	1 Prise Zucker
1 unbeh. Orange, Abrieb von	

**Grünkernbratling:** Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das Lorbeerblatt zufügen und den geschroteten Grünkern einrühren. Das ganze etwa 20 Minuten quellen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und den Grünkern abkühlen lassen. Den Frühlingslauch in feine Ringe und Schalotte sowie Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden. Die Karotte hobeln und die Petersilie hacken. Das gesamte Gemüse dann mit etwa zwei Teelöffeln Paniermehl und dem Käse unter den Grünkern heben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Währenddessen die Bratlingsmasse portionsweise in Form bringen, leicht in Paniermehl wälzen und goldbraun ausbacken.

**Tomaten-Kräutersauce:** Die Kirschtomaten halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Nun mit braunem Zucker kurz karamellisieren. Danach die Tomatenhälften hinzu geben, die Pfanne mit Pergamentpapier bedecken und bei 180 Grad für etwa 30 Minuten in den Backofen schieben. Nach der Garzeit die Tomatenmischung leicht zerstoßen und mit Essig, Olivenöl, Salz und Orangenabrieb abschmecken. Zum Schluss die Kräuter fein hacken und hinzu geben.

**Bärlauch-Pesto:** Bärlauchblätter waschen und trocken schleudern. Pinienkerne anrösten und auskühlen lassen. Parmesan fein reiben. Bärlauch, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauchzehe und Gewürze in den Mixer geben und kurz mit wenig Olivenöl grob zerkleinern. Dann nach und nach mehr Olivenöl zugeben, zwischendurch immer wieder mixen, bis eine cremige, nicht allzu dicke Masse entsteht.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 21.5 Würzige Bratlinge mit Quinoa, Kichererbsen & Bärlauch

150 g Quinoa	1 Karotte
250 ml Gemüsebrühe	50 g Bärlauch
1 Zwiebel	1 Ei
5 EL Öl	3 EL Kichererbsenmehl

1 EL Leinsamen  
1 TL Speisestärke

60 g Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer

Quinoa kalt abrausen. Mit Brühe zugedeckt kurz aufkochen, dann bei milder Hitze 15 Min. quellen lassen. Ab und zu umrühren. Abkühlen lassen.

Inzwischen Zwiebel abziehen, fein würfeln, in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Karotte schälen, fein raspeln. Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Quinoa, die Zwiebelwürfel und die Karottenraspel, Bärlauch, das Ei, Kichererbsenmehl, Leinsamen, Stärke und die Semmelbrösel glatt verkneten. Masse salzen und pfeffern. Mit nassen Händen zu 8 Bratlingen formen.

Die restlichen 4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bratlinge darin bei Mittelhitze 3-4 Min. je Seite goldbraun braten. Nach Wunsch mit Blattsalat, Kräuterquark oder mit Humus anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** 40 Min.

**pro Portion:** 335 kcal; E 0 g, F 13 g, KH 41 g

## 22 Vorspeisen, Suppen

### 22.1 Bärlauch-Blumenkohl-Suppe

1/2 Blumenkohl (ca. 600 g)	1.2 l Gemüsebrühe (Fond oder instant)
150 g Kartoffeln	100 g Sojasahne
1 Zwiebel	1 klein. Baguette
1 Knoblauchzehe	1-2 EL vegane Margarine
1 groß. Bund Bärlauch (ca. 100 g)	Salz, Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl	

Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Bärlauch waschen, trocken schütteln, hacken, 3 EL beiseitelegen.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Blumenkohl und Kartoffeln zugeben. Mit Brühe ablöschen, Gemüse in 20 Minuten weich kochen. Inzwischen gehackten Bärlauch mit Sojasahne pürieren. Baguette würfeln, in Margarine knusprig braten und mit dem beiseitegelegten Bärlauch mischen. Suppe pürieren. Bärlauch-Sojasahne einrühren, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe zum Servieren in Schalen geben und mit Bärlauch-Croûtons garnieren. Dazu passt: Weißbrot.

Tipp: Für den Vorrat: Die Suppe lässt sich (ohne die Croûtons) prima einfrieren. Dazu auskühlen lassen, in Gefrierbeutel oder -boxen füllen und tiefkühlen. Zum Aufwärmen Suppe bei Zimmertemperatur auftauen lassen und unter Rühren erhitzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**pro Portion:** 340 kcal / 1430 kJ; E 13 g, F 9 g, KH 51 g

### 22.2 Bärlauch-Blumenkohl-Suppe

1 Bio-Zitrone	400 ml Mandelmilch
1/2 TL Schwarzkümmelsaat	Pfeffer
Salz	1 Bd. Bärlauch (ca. 90 g)
6 EL Olivenöl	2 Scheib. Toastbrot
1 Blumenkohl (ca. 600 g; geputzt 400 g)	30 g Butter
150 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	1 Muskatblüte (Macis)
1 Zwiebel (50 g)	200 ml Schlagsahne
500 ml Gemüsefond	

Für das Schwarzkümmel-Zitronen-Öl Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. 1-2 El Zitronensaft auspressen und beiseitestellen. Schwarzkümmel mit Zitronenschale und 2-3 Prisen Salz im Mörser fein zerreiben. Mit 4 El Öl verrühren und beiseitestellen.

Für die Bärlauch-Blumenkohl-Suppe Blumenkohl putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln und Blumenkohl zugeben mit Fond und Mandelmilch auffüllen. Kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen lassen.

Inzwischen Bärlauch putzen, dicke Stiele entfernen. Bärlauchblätter waschen, trocken schleudern, quer in grobe Streifen schneiden.

Für die Muskat-Croûtons Toastbrot entrinden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Toastbrotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Schwenken hellbraun rösten. Croûtons mit Salz und etwas fein geriebener Muskatblüte würzen und sofort in eine Schale füllen.

Bärlauch und Sahne zur fertig gegarten Suppe geben, kurz aufkochen, beiseitestellen und mit dem Schneidstab (oder im Küchenmixer) zu einer glatten Suppe mixen. Mit Salz, Pfeffer, beiseitegestelltem Zitronensaft und etwas fein geriebener Muskatblüte abschmecken.

Suppe in vorgewärmten Schalen anrichten, mit jeweils 1 El Schwarzkümmel-Zitronen-Öl beträufeln und mit Croûtons bestreuen. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

**Pro Portion:** 460 kcal / 1932 kJ; E 6 g, F 38 g, KH 19 g

### 22.3 Bärlauch-Kartoffel-Süppchen

3 Kartoffeln, mehlig Sorten

1 Schalotte

1 EL Butterschmalz

1/2 l Gemüsebrühe

1/4 l Sahne, die Hälfte davon geschlagen

1/2 Bd. Bärlauch

Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle, Salz

Schalotte schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in Würfel von ca. 1 cm schneiden.

Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte zugeben und bei mittlerer Temperatur glasig dünsten, Kartoffeln hinzugeben. Alles etwas andünsten. In der Zwischenzeit die Brühe erhitzen (in der Mikrowelle geht es am besten) und dazugeben. Leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Suppe, die Sahne und den grob geschnittenen Bärlauch in eine Küchenmaschine mit Messereinsatz oder in einen Mixer geben und alles glatt pürieren. Ein Mixstab ist nicht empfehlenswert, da die Kartoffeln sonst schleimig werden und der Bärlauch nicht fein genug. In den Topf zurückgeben, noch

mal leicht erhitzen aber nicht kochen. Mit Muskat, dem Pfeffer und Salz abschmecken. In tiefe Teller oder Suppenschalen füllen und die geschlagene Sahne hineingeben. Mit Bärlauch dekorieren und sofort servieren.

Dazu: Baguette.

Getränketipp: ein leichter, sommerlicher Weißwein.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

## 22.4 Bärlauch-Kartoffel-Suppe

150 g mehligkochende Kartoffeln	100 g Bärlauch
150 g Knollensellerie	100 g Sahne
1 Zwiebel	2 EL Creme fraîche
2 EL Öl	Salz, Pfeffer
750 ml Gemüsebrühe	

Kartoffeln, Sellerie schälen, waschen und würfeln. Zwiebel abziehen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen und vorbereitete Zutaten darin kurz andünsten. Brühe angießen und alles mit aufgelegtem Deckel 15 Min. köcheln lassen. Bärlauch abrausen, trocken schütteln und Blättchen längs in Streifen schneiden. Bis auf einige Streifen zum Garnieren mit Sahne sowie Creme fraîche zur Suppe geben. Alles fein pürieren. Suppe nach Belieben durch ein Sieb streichen und je nach gewünschter Konsistenz etwas einkochen lassen bzw. etwas Brühe zufügen. Salzen und pfeffern. Mit übrigen Bärlauchstreifen und nach Wunsch auch mit Bärlauchblüten garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**Pro Portion ca.:** 190 kcal; E 2 g, F 17 g, KH 7 g

## 22.5 Bärlauch-Kartoffelsuppe

1 Bd. Lauchzwiebeln	200 g griechischer Joghurt (10% Fett)
400 g mehligkochende Kartoffeln	Salz, Pfeffer
30 g Butter	Muskat
800 ml Gemüsebrühe	1-2 TL Zitronensaft
1 Bd. Bärlauch	1 Prise Zucker

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, würfeln und mit den Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Brühe hinzugießen und alles mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Min. leise köcheln lassen. Bärlauch waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden und bis auf 1 EL mit dem Joghurt pürieren. Kartoffelsuppe ebenfalls fein pürieren und mit

Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Zucker kräftig würzen. Bärlauch-Joghurt-Mischung unterrühren, kurz heiß werden lassen, aufmixen. Mit restlichen Bärlauchstreifen bestreut servieren. Dazu schmeckt Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**Person ca.:** 200 kcal; E 5 g, F 8 g, KH 25 g

## 22.6 Bärlauch-Tomatensuppe mit Frischkäse *Zuppa di pomodoro e aglio orsino con formaggio fresco di capra*

1 kg Tomaten	100 ml Orangensaft
1 Zwiebel	500 ml Gemüsebrühe
50 g Bärlauch	200 g Ziegenfrischkäse
2 EL natives Olivenöl extra	100 g Sahne
2 EL Tomatenmark	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Zucker	fer

Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend abschrecken, häuten und grob würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Bärlauch putzen, waschen und trocken tupfen. Die Blätter in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Tomatenmark und Zucker dazugeben und kurz mitrösten. Mit Orangensaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Die Tomatenwürfel zugeben, kurz mitgaren und mit der Gemüsebrühe bedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen. Ziegenfrischkäse und Sahne verrühren.

Die Tomatensuppe fein pürieren, 2/3 des Bärlauchs dazugeben und alles weitere 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Suppenschalen verteilen und jeweils einen Klecks Frischkäsecreme daraufgeben. Den übrigen Bärlauch daraufstreuen und die Suppe sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 22.7 Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme und Radicchio-Löwenzahnsalat mit Honigvinaigrette

<i>Bärlauchcrêpes</i>	Bärlauch
75 g Mehl	Butter
150 ml Milch, ca.	<i>Sauerampfer-Champignon-Creme</i>
1-2 Eier	200 g Champignons
Salz	

1 Schalotte  
 50 g Sauerampfer  
 Butter  
 100 g Creme fraîche, ca.  
 Salz  
 Pfeffer, Paprika

*Salat*  
 140 g Löwenzahn  
 100 g Radicchio  
 40 ml Weißweinessig  
 40 g Obstblütenhonig  
 90 ml Distelöl  
 Salz

**Bärlauchcrêpes:** Das Mehl mit der Milch (eventuell einen Teil durch Wasser ersetzen) verrühren. Eier, Salz und zuletzt etwas flüssige Butter hinzufügen und gut glattrühren. Den Teig mindestens eine, halbe Stunde ausquellen lassen. Bärlauch waschen, trocknen, in feine Streifen schneiden und unter den Teig heben. In einer beschichteten Pfanne Butter auslassen, etwas Teig hineingeben und durch rasches Schwenken gleichmäßig dünn verteilen. Bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldgelb backen. Bei einer Pfannengröße von 22-24 cm Bodendurchmesser sollte die Menge drei Crêpes ergeben. Abkühlen lassen.

**Sauerampfer-Champignon-Creme:** Die Champignons säubern, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in Brunoise schneiden. Butter in einem flachen Topf schmelzen und beides darin dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Sauerampfer waschen, trocknen, in Chiffonade schneiden und mitdünsten. Creme fraîche unterrühren. Noch etwas reduzieren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Abkühlen lassen. Die Bärlauchcrêpes mit der Sauerampfer-Champignon-Creme bestreichen, eng zusammenrollen, in Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen.

**Salat:** Löwenzahn waschen, putzen, trocknen und in etwa fünf Zentimeter große Stücke schneiden. Radicchio in Blätter zerlegen, dann waschen, putzen, trocknen und in ca. ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Den Weißweinessig mit Honig und Salz verrühren, dann das Öl unterarbeiten, so dass eine Emulsion entsteht.

Die letzten Schritte: Die Bärlauchcrêpes schräg in mundgerechte Stücke schneiden und auf kalte Vorspeisenteller verteilen. Radicchio, Löwenzahn und Honigvinaigrette mit den Händen (eventuell Einweg-Handschuhe anziehen!) mischen und hoch anrichten.

## 22.8 Bärlauchglace auf Käse-Chip

*Bärlauchglace*  
 25 g Bärlauch, fein geschnitten  
 50 g Jungspinat, fein geschnitten  
 1 EL Weißwein  
 14 TL Salz

wenig Pfeffer  
 1 dl Rahm, flaumig geschlagen  
*Käse-Chips*  
 40 g Parmesan, fein gerieben

Bärlauch und Spinat mit dem Wein pürieren, würzen, Masse ca. 1 Std. anfrieren, Schüssel herausnehmen, Masse mit dem Schwingbesen kräftig durchrühren. Rahm sorgfältig unter die Masse ziehen, zugedeckt im Tiefkühler ca. 3 Std. gefrieren.

Käse-Chips: Vier Rechtecke von je ca. 5x15cm auf ein Backpapier zeichnen. Papier wenden, auf einen Blechrücken legen. Parmesan auf den vorgezeichneten Rechtecken gleichmäßig verteilen. Backen: ca. 5 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Backpapier vom Blech ziehen, Käserechtecke ca. 1 Min. abkühlen. Ein Wallholz auf ein Gitter legen, so rollt es nicht weg. Käse-Chips leicht abkühlen lassen, mit einem Spachtel sorgfältig vom Papier lösen, über das Wallholz legen, leicht andrücken. Auf dem Wallholz auskühlen.

Servieren: Glace ca. 30 Min. vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen. Herausnehmen, mit dem Glaceportionierer Kugeln formen. Je eine Kugel auf einem Käse-Chip anrichten.

**Mengenangabe:** 1 hohes Gefäß von ca. 3 dl als Vorspeise für 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min Gefrieren: ca. 4 Std.

**Backen:** ca. 5 Min.

**pro Person:** 128 kcal / 536 kJ; E 5 g, F 11 g, KH 1 g

## 22.9 Bärlauchpesto-Schaumsuppe

1 EL Pinienkerne oder Mandelstifte	5 EL Schlagsahne
1 Bd. Bärlauch	Salz, Pfeffer
1 Bd. Dill	2 leicht geh. EL (30 g) Mehl
1/2 Bd. glatte Petersilie	2 EL (30 g) Butter
1-2 Knoblauchzehen	200 ml Milch
2 EL geriebener Parmesan	2-3 TL Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl	

Pinienkerne ohne Fett rösten, herausnehmen. Kräuter waschen und, bis auf etwas Dill und Bärlauch zum Garnieren, abzupfen. Knoblauch schälen. Knoblauch und Pinienkerne grob zerkleinern.

Kräuter, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan, Öl und Sahne fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mehl im heißen Fett kurz anschwitzen. Milch, 600 ml Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Hälfte Pesto in die Suppe rühren und abschmecken. Mit dem Stabmixer kräftig aufschäumen und mit Rest Pesto und Kräutern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Min. Portion ca. 250 kcal; E 5 g, F 20 g, KH 10 g

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 22.10 Bärlauchsuppe

<i>Suppe</i>	500 g mehlig kochende Kartoffeln, in ca. 1
1 EL Olivenöl	cm großen Würfeln
1 Zwiebel, fein gehackt	8 dl Gemüsebouillon

3 EL Bärlauchblätter, in Streifen	<i>Kartoffel-Croûtons</i>
1.8 dl Halbrahm (siehe Tipp)	1 EL Olivenöl
3 EL Bärlauchblätter, fein geschnitten	beiseite gestellte Kartoffelwürfel
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	2 EL Bärlauchblätter, fein geschnitten

Öl warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Kartoffeln kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Kartoffeln zugedeckt 10 Min. köcheln.

4 El Kartoffelwürfel herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen, beiseite stellen. Restliche Kartoffeln ca. 10 Min. weiterköcheln, bis sie weich sind. Mit der Flüssigkeit und dem Bärlauch fein pürieren.

Den Rahm flaumig schlagen, Bärlauch darunter mischen. Die Hälfte davon unter die Suppe rühren, würzen, nur noch heiß werden lassen, restlichen Bärlauchrahm dazu servieren.

Kartoffel-Croûtons: Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Kartoffelwürfel ca. 10 Min. knusprig braten. Den Bärlauch darunter mischen, zur Suppe servieren.

Tipp: den Rahm ca. 1 Std. vor dem Schlagen mit dem gehackten Bärlauch mischen, so wird das Aroma intensiver.

**Mengenangabe:** 1 Liter

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**Pro Person:** 285 kcal / 1190 kJ; E 5 g, F 18 g, KH 26 g

## 22.11 Bärlauchsuppe

10 g Butter	50 g Crème fraîche
30 g Schalotten	15 - 20 Bärlauchblätter
800 ml Gemüsebrühe oder Geflügelbrühe	Kräutersalz
100 ml Sahne	weißer Pfeffer aus der Mühle

Schalotten in Butter anschwitzen, Gemüsebrühe dazugeben, köcheln, Sahne und Crème fraîche zugeben, aufkochen lassen. Würzen mit Kräutersalz und weißem Pfeffer aus der Mühle; inzwischen die Bärlauchblätter fein hacken und dazu geben oder mixen. Die jetzt grüne Suppe sollte nun nicht mehr kochen, da sonst der Bärlauch-Geschmack milder wird.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 22.12 Bärlauchsuppe

200 g Bärlauch	800 ml Gemüsebrühe (instant)
1 Zwiebel	100 g Crème fraîche
300 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
1 EL Öl	

Bärlauch abbrausen, Stiele entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, klein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Kartoffeln und Bärlauch dazugeben, Brühe angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren, Crème fraîche einrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. mit Bärlauchblättern garniert servieren. Dazu passt: Brot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitung:** 10 Minuten

**Zubereitung:** 20 Minuten

**pro Portion:** 160 kcal / 680 kJ; E 3 g, KH 15 g

### 22.13 Bärlauchsuppe

50 g Zwiebeln, fein gehackt

10 g Knoblauch, fein gehackt

120 g Butter

150 g Mehl

3 l Kalbsfond oder Bouillon

200 g Bärlauch, fein geschnitten

300 g Vollrahm, flüssig

Die Zwiebeln, Knoblauch und Bärlauch in der Butter anziehen. Mit dem Mehl bestäuben und dem kalten Kalbsfond auffüllen. Unter Öfteren rühren 30 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe mixen, passieren und nochmals mit dem Rahm aufkochen. Abschmecken. Servieren Die Suppe in Tassen oder Teller mit Rahmrosette und Bärlauchstreifen servieren.

**Mengenangabe:** 15 Portionen

### 22.14 Bärlauchsuppe

1 Handvoll kleingeschnittener Bärlauch,

1 EL Butter,

1 EL Mehl,

1 l Gemüsebrühe,

Sahne zum Abschmecken,

feingehackter Bärlauch zum Garnieren

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 feingehackter Bärlauch über die Suppe streuen.

### 22.15 Bärlauchsuppe

2 Bd. Bärlauch (ca. 100 g)	Salz
3 Frühlingszwiebeln	Pfeffer
3-4 mehligkochende Kartoffeln	Zucker
1-2 EL Butter	Muskatnuss
100 ml Weißwein	250 ml Sahne
900 ml Gemüsebrühe	

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Butter zerlassen. Frühlingszwiebeln und Kartoffeln darin andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen. Brühe hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Bärlauch putzen und waschen. Anschließend grob hacken, zur Suppe geben und sofort pürieren. Die Hälfte der Sahne angießen. Suppe erneut abschmecken. Die restliche Sahne steif schlagen. Die Suppe mit kleinen Sahnehauben servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 22.16 Bärlauchsuppe

150 g Bärlauch	200 g Sahne
1 Schalotte	Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl	50 ml Milch
600 ml Brühe	

Bärlauch gründlich abbrausen, mit Küchenpapier abtupfen. Stiele abschneiden. Rest in feine Streifen schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte darin unter Rühren glasig dünsten. Stiele zugeben. Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.

Bärlauchstreifen, bis auf einige zum Garnieren, zugeben. Die Bärlauchsuppe mit dem Schneidstab des Handrührgeräts oder im Mixer fein pürieren. Die Sahne einrühren und alles noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Milch aufschäumen. Die Bärlauchsuppe auf Suppen-schälchen verteilen. Dann mit aufgeschäumter Milch sowie den restlichen Bärlauchstreifen garnieren und sofort servieren. Pro Person ca.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen:** 10 Min.

**Zubereitung** ca. 15 Min.

190 kcal; E 2 g, F 19 g, KH 3 g

## 22.17 Bärlauchsuppe

2 Zwiebeln	2 Bd. Bärlauch (ca. 200 g)
1 mehlig kochende Kartoffel	300 ml Sahne
2 EL Butter	1 TL Zitronensaft
500 ml Fleisch oder Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer

Zwiebeln abziehen und in feine Würfel hacken. Die Kartoffel schälen, waschen und kleinwürfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin kurz andünsten. Die Kartoffelwürfel dazugeben und ebenfalls kurz mitandünsten. Mit der Brühe aufgießen und 10 Min. kochen. Mit einem Schneidstab gründlich pürieren und durch ein Sieb passieren. Den Bärlauch verlesen, von harten Stielen befreien. Abbrausen, trockenschütteln und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Herausheben und sofort in Eiswasser geben. Bärlauch zur Suppe geben, mixen, 250 ml Sahne zufügen und erneut erhitzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Damit die Suppe schön cremig wird und Volumen erhält, noch mal mit dem Schneidstab kurz auf mixen. Die Bärlauchsuppe auf 4 Teller verteilen und je 1' EL flüssige Sahne spiralförmig einrühren. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Bärlauch nicht mit Zwiebeln andünsten, sonst nimmt die Suppe eine graue Farbe an.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen:** ca. 20 Minuten

**pro Person ca.:** 190 kcal; E 4 g, F 13 g, KH 13 g

### 22.18 Bärlauchsuppe

500 g Kartoffeln	100 g Sahne
2 Schalotten	100 g Creme fraîche
20 g Butter	Salz, Pfeffer
1/4 l Gemüsebrühe	Bärlauchblüten
100 g Bärlauch	

Kartoffeln würfeln und mit den fein gehackten Schalotten in Butter kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Die Bärlauchblätter zugeben und 10 bis 12 Minuten köcheln lassen, dann pürieren. Die Sahne zufügen und die Suppe würzen. Auf Portionsteller füllen und mit einem Klecks Creme fraîche, ausgezupften Bärlauchblüten und Bärlauchbeeren garnieren.

### 22.19 Bärlauchsuppe

1/4 l Milch	Zucker
1/2 l Gemüsebrühe	Pfeffer
Muskat	2 EL Mehl

2 EL Butter	1 Becher Sahne
1 Zwiebel	100 g Bärlauch
Salz	

Bärlauch waschen, trocken tupfen, klein schneiden und mit 1 EL Schlagsahne und 1 Prise Salz im Mixer pürieren. Zwiebel fein hacken und in Butter andünsten. Mehl überstäuben und unter Rühren nach und nach die Brühe hinzufügen. Mit Milch auffüllen und den Bärlauch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken. Restliche Sahne anschlagen, Suppe in Teller füllen und mit einem Klacks Sahne servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 22.20 Bärlauchsuppe - Minestra all'aglio orsino

1 Bd. Bärlauch, fein gehackt	400 ml Gemüsebrühe
2 Schalotten, geschält, gehackt	60 ml natives Olivenöl extra
20 g Butter	1/2 Zitrone, Saft von
50 ml Weißwein	Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
200 ml Sahne	

Bärlauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer zusammen im Mixer pürieren. In einem Topf die Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe und Sahne zugeben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich das Ganze reduziert hat. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken, die Bärlauchpaste hinzugeben und gut umrühren. Die Suppe etwas aufschäumen und heiß servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit:** 25 Min.

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### 22.21 Bärlauchsuppe mit Brennesselnocken

4 EL Semmelbrösel	150 ml Schlagrahm
1 Ei	250 ml Gemüsebrühe
1 Bd. Brennessel	1 Bd. Bärlauch
120 g Topfen	2 EL Crème fraîche
Jodsalz und Pfeffer	Muskatnuss
1 Zwiebel	Jodsalz
2 EL Butter	Pfeffer
2 EL Mehl	

Für die Nocken Semmelbrösel und das Ei in eine Schüssel geben und verrühren.

Brennnessel waschen, Blättchen abzupfen (Einweghandschuhe!), in Salzwasser blanchieren, kleinhacken und mit dem Topfen dazugeben.

Gut durchrühren und die Masse mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

Nocken abstechen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten bei mittlerer Hitze garziehen lassen.

Für die Bärlauchsuppe die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten.

Unter ständigem Rühren 2 EL Mehl dazugeben, mit kaltem Schlagrahm und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen.

Bärlauch waschen, kleinhacken und in die Suppe geben.

Mit Crème fraîche verfeinern und mit Muskatnuss, Jodsalz und Pfeffer würzig abschmecken.

Suppe mit den Nocken anrichten.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitung** 40 Min.

## 22.22 Bärlauchsuppe mit Croûtons

1 Zwiebel	150 g Crème fraîche
80 g Butter	Salz, Pfeffer
50 g Mehl	20 Bärlauchblätter
100 ml Weißwein	2 Scheib. Toastbrot
750 ml Gemüsebrühe	1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
250 g Sahne	1 Eigelb

Zwiebel abziehen, fein würfeln. In 50 g Butter glasig dünsten. Mehl zugeben. Ca. 2 Min. anschwitzen. Wein, Brühe und 150 g Sahne angießen. Kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Ca. 3 Min. unter Rühren kochen lassen. Crème fraîche zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bärlauch abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Hälfte davon zugeben. Suppe pürieren. Restlichen Bärlauch einrühren.

Brot entrinden und würfeln. In 30 g zerlassener Butter goldbraun rösten. Mit Salz und Zitronenschale würzen. 100 g Sahne mit Eigelb verquirlen. Langsam in die Suppe geben. Die Suppe darf nicht mehr kochen. Mit dem Pürierstab aufmixen. Suppe mit Croûtons bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 25 Min.

**pro Portion: ca.:** 550 kcal; E 6 g, F 49 g, KH 20 g

## 22.23 Bärlauchsuppe mit Garnelen

8 rohe Garnelen (ca. 125 g, ohne Kopf und Schale; frisch oder TK)	2 leicht geh. EL (30 g) Mehl
1 Zwiebel	2-3 TL Gemüsebrühe
3 EL (30 g) Butter/Margarine	1 Bd. Bärlauch (ca. 75 g)
	150-200 g Schlagsahne
	Salz, Pfeffer

Garnelen evtl. auftauen lassen. Am Rücken längs einritzen und den dunklen Darm entfernen. Garnelen kurz abspülen und trockentupfen. Zwiebel schälen, würfeln. In 2 EL Fett andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Gut 3A1 Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Bärlauch waschen, gut trockenschütteln und, bis auf die harten Stiele, in Streifen schneiden. Bärlauch, bis auf 1 EL, und Hälfte Sahne in die Suppe geben. Alles fein pürieren. Abschmecken. Garnelen in 1 EL heißem Fett 2-3 Minuten braten, würzen. Rest Sahne halb steif schlagen. Die Suppe mit Sahne, Garnelen und übrigem Bärlauch anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 260 kcal; E 11 g, F 19 g, KH 8 g

## 22.24 Bärlauchsuppe mit krossen Süßkartoffelwürfeln

1 Bd. Bärlauch	300 g Süßkartoffeln
2 Schalotten	2 EL Öl
400 g mehligkochende Kartoffeln	1 Messerspitze edelsüßes Paprikapulver
1 EL Butter	Salz, Pfeffer
600 ml Gemüsebrühe	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
200 g Sahne	1 TL Zitronensaft

Bärlauch verlesen, abbrausen, trocken tupfen. Stiele entfernen und Blätter grob hacken. Die Schalotten abziehen, fein würfeln. Kartoffeln | schälen, waschen und grob würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 2 Min. mitdünsten. Brühe und Sahne angießen, 15-20 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einer Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rundum knusprig braten. Mit Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer würzen. Bärlauch zur Suppe geben. Einmal aufkochen lassen und anschließend fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Suppe mit Süßkartoffelwürfeln und evtl. einigen Bärlauchstreifen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 40 Min.

**pro Portion: ca.:** 365 kcal; E 6 g, F 21 g, KH 39 g

## 22.25 Bärlauchsuppe mit Lachstäschchen

### FÜR DIE SUPPE

2 Zwiebeln  
 300 g Kartoffeln (mehlig kochend)  
 2 EL Butter  
 Salz, Pfeffer  
 40 ml Noilly Prat (französischer Wermut)  
 1/8 l trockener Weißwein  
 750 ml Kalbs- oder Geflügelfond (aus dem Glas)  
 150 g Creme fraîche  
 3-4 EL Bärlauchpaste  
 (siehe Rezept)

eventuell Limettensaft

### FÜR DIE LACHSTÄSCHCHEN

3 tiefgekühlte Frühlingsrollen-Teigblätter  
 (etwa 20x20 cm)  
 200 g Lachsfilet  
 7 Bd. Schnittlauch  
 2-3 Zweige Dill  
 1/2 Limette, Saft von  
 Salz, Pfeffer  
 Cayennepfeffer  
 1 Eiweiß (Ei: Größe M)  
 Öl zum Frittieren

Zwiebeln abziehen. Kartoffeln schälen und beides fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Kartoffeln darin anbraten, salzen und pfeffern. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen. Flüssigkeit fast ganz einkochen lassen. Fond angießen und die Kartoffeln in etwa 25 Minuten bei sehr kleiner Hitze sehr weich kochen. Während die Kartoffeln kochen, die Teigblätter mit einem feuchten Küchentuch bedeckt auftauen lassen. Lachs abrausen, trockentupfen, von eventuellen Gräten befreien und fein würfeln. Schnittlauch und Dill abrausen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Dillspitzen hacken. Beides mit Limettensaft unter den Lachs mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Jedes Teigblatt mit verquirltem Eiweiß bestreichen und in gleich große Quadrate schneiden. Auf die Hälfte der Teigquadrate jeweils in die Mitte 1 TL Füllung geben. Übrige Teigquadrate darüber legen und an den Rändern fest andrücken. Mit einem Ausstecher (5 cm Ø) Kreise ausstechen oder eckige Ravioli ausschneiden. Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen (es ist heiß genug, wenn an einem Holzlöffelstiel, den man hineinhält, Bläschen aufzusteigen beginnen). Lachstäschchen im Öl portionsweise goldbraun frittieren. Auf einer Lage Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffeln vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe aufkochen, Creme fraîche einrühren und sämig einkochen. Bärlauchpaste unterheben. Suppe mit Salz, Pfeffer, Limettensaft oder ein paar Tropfen Noilly Prat abschmecken. Suppe mit den Lachspäckchen anrichten und sofort servieren, damit der Teig nicht weich wird.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 22.26 Bärlauchsuppe mit pochiertem Ei

1 EL Mandelblättchen	2 EL Weißwein-Essig
1 mittelgroße Zwiebel	Salz, Pfeffer
2 Bd. (ca. 100 g) Bärlauch	4 frische Eier (Gr. M)
1 EL (20 g) Butter/Margarine	4 EL Crème légère
2 leicht gehäufte EL (30 g) Mehl	1 TL Zitronensaft
3-4 TL Gemüsebrühe	Zucker

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Bärlauch verlesen, waschen und in Streifen schneiden. Fett im Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und goldgelb anschwitzen. Knapp 1 l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. 1 l Wasser, Essig und 1 EL Salz im weiten Topf aufkochen. Eier einzeln in eine Tasse oder Suppenkelle schlagen und jeweils ins Essigwasser gleiten lassen. Bei schwacher Hitze ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Creme legere und Bärlauch, bis auf 1 EL zum Bestreuen, in die Suppe geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 Prise Zucker abschmecken. Eier mit der Schaumkelle herausheben, etwas abtropfen lassen und in die Suppe geben. Mandeln und Rest Bärlauch darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 220 kcal; E 10 g, F 15 g, KH 10 g

## 22.27 Bärlauchsuppe mit Porree und Kartoffeln

1 Schalotte	2 Wacholderbeeren
1/2 Stange Porree	2 EL Crème fraîche
300 g Kartoffeln	Muskat
1 EL Butter	Salz, Pfeffer
800 ml Gemüsebrühe	100 g Bärlauch
1 Lorbeerblatt	etwas Brunnenkresse

Schalotte abziehen und hacken. Den Porree putzen und waschen, die Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln sowie das Weiße vom Porree kleinschneiden. Die Schalotten in der heißen Butter andünsten, Kartoffeln, Porree zufügen und ca. 5 Min. dünsten. Die Gemüsebrühe angießen, das Lorbeerblatt sowie die Wacholderbeeren zufügen, einmal aufkochen und zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt sowie Wacholderbeeren wieder entfernen und die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren. Die Crème fraîche unterrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Bärlauch abbrausen und trocken tupfen. Einige Blätter beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Jeweils einige ganze Blätter an den Rand stecken. Die Suppe einfüllen und mit den Bärlauchstreifen und der Brunnenkresse garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**Garen** ca.35 Min.

**Pro Person ca.:** 130 kcal; E 3 g, F 5 g, KH 14 g

## 22.28 Bärlauch-Spinatsuppe mit Pesto

<i>Für die Suppe:</i>	600 ml Gemüsebrühe, ca.
2 Handvoll Bärlauch	80 g Crème fraîche
150 g Spinat	50 ml Sahne
150 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
1 Knoblauchzehe	1-2 TL Zitronensaft
2 Frühlingszwiebeln	Pfeffer
2 EL Olivenöl	Bärlauchblüten zum Garnieren

Bärlauch und Spinat verlesen, waschen, putzen und abtropfen lassen. Beides in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken, in einem Sieb gut ausdrücken und grob hacken. Kartoffeln und Knoblauch schälen, klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch in Öl hell anschwitzen. Kartoffeln zugeben, unter Rühren kurz mitgaren, mit Brühe ablöschen. 15 Min. köcheln lassen. Crème fraîche, Spinat und Bärlauch zufügen, die Suppe fein pürieren. Evtl. noch einkochen lassen oder Brühe zufügen, mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Suppe verteilen, jeweils 1-2 TL Pesto einrühren und mit Bärlauchblüten garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 22.29 Cappuccino verde (Kräutersüppchen)

1 EL Sonnenblumenöl	einige Bärlauchblätter, in Streifen
1 Schalotte, fein gehackt	60 g Kresse
250 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfel	3 Bd. glattblättrige Petersilie
9 dl Gemüsebouillon	1 1/2 dl Halbrahm
	1 1/2 dl Milch

Öl warm werden lassen, Schalotten andämpfen, Kartoffeln ca. 5 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Kartoffeln ca. 10 Min. weich köcheln. Alles in ein Mixglas geben, Kräuter begeben, fein pürieren, in die Pfanne zurückgießen. Rahm begeben, nur noch heiß werden lassen. Suppe in vorgewärmte Tassen verteilen.

Milch in derselben Pfanne unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Milchschaum fortlaufend mit einem Löffel auf den Süppchen verteilen, bis die Milch aufgebraucht ist.

Lässt sich vorbereiten: Suppe ohne Rahm und Milch 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt

kühl stellen.

Menü für 6 - Cappuccino verde - Mediterrane Entenbrüstli und Frühkartoffeln mit Artischocken - Amaretti-Semifreddo mit Rhabarber-Sauce

**Mengenangabe:** 9 dl für 6 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Pro Person:** 149 kcal / 621 kJ; E 4 g, F 10 g, KH 11 g

### 22.30 Champignons mit Bärlauchfüllung

40 mittelgroße Champignons	4 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon)
1 Bd. Bärlauch (ersatzweise Basilikum)	2 EL Öl
300 g fettreduzierter Kräuter-Frischkäse	1 TL geh. Rosmarin
Pfeffer aus der Mühle	1 TL geh. Thymian
Salz	

Pilze putzen und feucht abreiben. Pilzstiele herausdrehen, fein hacken. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken. Pilzstiele, Bärlauch und Frischkäse verrühren. Mischung mit Pfeffer abschmecken. Die vorbereitete Frischkäsemasse in die Pilzköpfe streichen. Jeweils 2 Pilze mit den Füllungen aneinanderdrücken und die Pilze auf gewässerte Holzspieße stecken. Baconscheiben der Länge nach in 3 Streifen schneiden. Einen Teil der Pilzspieße damit umwickeln. Öl und Kräuter verrühren, gesamte Pilzspieße damit bestreichen und mit Salz bestreuen. Die Pilzspieße auf einem heißen Grill oder in einer erhitzten Grillpfanne unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Dazu schmeckt z. B. Tomatenreis. TIPP: Für Vegetarier den Speck einfach weglassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 10 Min.

**Garen** 3 Min.

**pro Person ca.:** 350 kcal; E 15 g, F 31 g, KH 3 g

### 22.31 Cremesuppe mit Bärlauchpesto

2 Kohlrabi	4 EL gehackte Walnusskerne
1 Kartoffel	4 EL geriebener Parmesan
1 Zwiebel	1/2 rote Paprikaschote
100 ml Olivenöl	150 g Sahne
750 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
1 Bd. Bärlauch	

Kohlrabi, Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Zwiebel abziehen, hacken und in 1 EL Öl glasig dünsten. Gemüse, Brühe zugeben und 10-15 Min. garen. Bärlauch abbrausen,

trocken schütteln und mit 80 ml Öl sowie Nüssen pürieren. Parmesan unterrühren. Die Paprikaschote entkernen und würfeln. Hälfte Gemüse aus der Suppe nehmen, übrige Suppe pürieren, Sahne sowie Gemüse zugeben und aufkochen. Salzen, pfeffern. Suppe mit Pesto und Paprikawürfeln garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 35 Min.

**Pro Portion ca.:** 330 kcal; E 6 g, F 24 g, KH 2 g

### 22.32 Käse-Nachos mit Bärlauch-Mayonnaise

750 g Tortilla-Chips

150 g Cheddar-Käse

1 rote Spitzpaprika

12 rote Chilischoten

2 Lauchzwiebeln

1 rote Schalotte

50 g Bärlauch

2 EL Olivenöl

100 g Mayonnaise

Salz, Pfeffer

Chiliflocken

Zitronenabrieb

Den Backofen vorheizen (Elektro: 215 Grad/ Umluft: 195 Grad). Tortilla-Chips auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten. Cheddar reiben und aufstreuen. In ca. 15 Min. goldgelb überbacken.

Inzwischen Paprika und Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und schräg in dünne Ringe hacken. Die Schalotte schälen und in Ringe hobeln. Alles über die heißen Tortilla-Chips streuen.

Bärlauch waschen, putzen und hacken. Mit dem Öl pürieren. 1-2 EL davon beiseitestellen, den Rest unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronenabrieb würzen. Beides als Dips zu den Chips reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Backen** 15 Min.

**Zubereitung** 20 Min.

**pro Portion:** 450 kcal; E 12 g, F 36 g, KH 18 g

### 22.33 Kartoffelsuppe mit Speck & Croûtons

500 g Kartoffeln

1 Schalotte

2 EL Öl

800 ml Brühe

1/2 Stange Porree

1 Bd. Bärlauch

60 g Speck in Streifen

1 Scheib. Brot

1 EL Butter

2 Dörrpflaumen

150 g Sahne

2 EL Creme fraîche

Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, würfeln. Schalotte abziehen, fein hacken und in 1 EL Öl andünsten. Kartoffeln, Brühe zugeben, ca. 20 Min. zugedeckt köcheln. Porree putzen, in Ringe schneiden. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln, hacken. Den Speck in 1 EL Öl auslassen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Porree, Bärlauch im Speckfett andünsten. Brot würfeln, in Butter rösten. Pflaumen klein schneiden. Kartoffelsuppe mit Sahne und Creme fraîche pürieren, salzen, pfeffern. Porree, Bärlauch unterrühren. Mit Speck, Croûtons, Pflaumen und evtl. Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 15 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**Pro Portion ca.:** 460 kcal; E 5 g, F 36 g, KH 24 g

### 22.34 Kartoffelsuppe mit Zwiebeln & Bärlauch

2 Zwiebeln	150 g Bärlauch
1 Karotte	1 Bio Zitrone
500 g mehligkochende Kartoffeln	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	4 EL Schmand
800 ml Gemüsebrühe	

Zwiebeln, Karotte und Kartoffeln waschen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Alles in heißem Öl unter Wenden anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen, zugedeckt erhitzen. In ca. 20 Min. weich köcheln.

Inzwischen Bärlauch waschen, putzen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Die Suppe mit dem Stabmixer grob bis fein pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Bärlauch und Zitronenabrieb 5 Min. in der Suppe ziehen lassen. Erneut abschmecken, portionsweise mit Schmand anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Garen:** 20 Min.

**Zubereitung** 20 Min.

**Person ca.:** 230 kcal; E 4 g, F 12 g, KH 25 g

### 22.35 Kohlrabisuppe mit Bärlauch

400 g Kohlrabi	2 Eigelb
1 klein. Kartoffel	2 dl Rahm
1 Schalotte	Salz
etwas Butter zum Dünsten	Pfeffer
1 dl Weißwein	etwas frisch geriebene Muskatnuss
9 dl Gemüsebouillon	4 groß. Bärlauchblätter

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und würfeln. Die Schalotte fein hacken und in der Butter andünsten. Das Gemüse hinzufügen und mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen dann fast vollständig einkochen lassen. Die Bouillon dazugießen und das Gemüse zugedeckt weich kochen.

Während dem Kochen des Gemüses die Hälfte des Rahms zu Schlagrahm schlagen. Sobald das Gemüse gar ist, pürieren. Die Suppe in den Topf zurückgeben und aufkochen. Die Eigelb und die restliche Hälfte des Rahms verquirlen. Einige EL Suppe darunterühren und die Mischung unter Rühren zur Suppe geben. Bis knapp vor den Siedepunkt bringen (Die Suppe darf nicht mehr kochen, da das Eigelb sonst gerinnt!). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmte Suppentassen geben. Mit je einem EL Rahm, Muskatnuss und Bärlauch garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 22.36 Mais-Samtsuppe mit Karotten

570 g Mais (Dose)	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	Chili
2 Knoblauchzehen	2 Blätter Yufkateig
500 g Karotten	3 EL Öl
2 EL Butter	60 g ger. Parmesan
250 ml Milch	1 Bd. Bärlauch
1 l Gemüsebrühe	200 ml Sahne

Mais gut abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten schälen, fein würfeln. In heißer Butter anschwitzen. Mais (bis auf 8 EL) zufügen. Milch und Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. 10 Min. köcheln.

Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Die Teigblätter auf mit Backpapier belegten Backblechen mit Öl bepinseln. Parmesan aufstreuen, 4-5 Min. backen. Nach Erkalten grob in Chips zerbrechen.

Den Bärlauch waschen, grob hacken, mit der Suppe pürieren. 150 ml Sahne einrühren und fein abschmecken. Restsahne steif schlagen, mit dem übrigen Mais und etwas Chili auf der Suppe anrichten. Chips dazureichen.

**Mengenangabe:** 8 Portionen:

**Garen:** 10 Min.

**Zubereitung:** 30 Min.

**pro Portion:** 360 kcal; E 9 g, F 25 g, KH 26 g

### 22.37 Minestrone mit Bärlauch-Pesto

500 g Gemüse (z. B. Möhren, Porree, Zucchini, grünen Spargel)	1 EL Olivenöl
1 klein. Zwiebel	1 l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	100 g kurze Makkaroni
80 g Speckwürfeln	2 Tomaten
	Salz, Pfeffer
	Bärlauchpesto (siehe Rezept)

Gemüse waschen, putzen, bei Bedarf schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Mit Speckwürfeln in Olivenöl andünsten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen. Nun Makkaroni in die kochende Brühe geben, ca. 2 Min. kochen. Das vorbereitete Gemüse zufügen, zugedeckt ca. 12 Min. bissfest garen. Dabei ab und zu umrühren. Inzwischen Tomaten überbrühen, abschrecken und häuten, halbieren, entkernen, würfeln, in die Suppe geben. Die Minestrone mit Salz, Pfeffer kräftig abschmecken und mit Bärlauchpesto servieren. Dazu schmeckt Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**Garen** ca. 14 Min.

**pro Person ca.:** 320 kcal; E 8 g, F 22 g, KH 22 g

## 22.38 RAHMSUPPE MIT BÄRLAUCH-PESTO

1 Scheib. Kastenweißbrot	0.75 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel	150 g Bärlauch-Pesto
2 Frühlingszwiebeln	100 g Creme fraîche
2 EL Raps-Kernöl	

Zwiebel schälen und fein würfeln, Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, in einen Suppentopf geben und in Raps-Kernöl glasig andünsten. Salzen, pfeffern, 1 Prise Zucker zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze halten. Bärlauch-Pesto und Creme fraîche unterheben und abschmecken. 1 Scheibe Weißbrot toasten und in Würfel schneiden. Die Bärlauch-Suppe mit Croutons servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

## 22.39 Roy Kieferles Bärlauch-Suppentopf

2 EL Bärlauchpüree, evtl. mehr (Bärlauchblätter fein püriert),	2 Karotten (geschält und fein gewürfelt),
8 Kartoffeln (geschält und geviertelt),	2 Zwiebeln (gehackt),
1 klein. Stange Lauch (in Ringe geschnitten),	1 gelbe Paprika (halbiert, entkernt und gewürfelt),
	1 Kohlrabi

(geschält und in feine Scheiben geschnitten), etwas Olivenöl,  
 2 EL Petersilie (fein gehackt), Salz,  
 1 l Gemüsebrühe, Pfeffer

Zwiebeln, Karotten, Paprika und Kartoffeln in Olivenöl dämpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit heißer Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.

Kohlrabi und Lauch dazugeben und weitere 8 bis 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Bärlauch und Petersilie unter die Suppe mischen und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 22.40 Rüeblisuppe mit Bärlauch-Pesto

### *Suppe*

1 TL Butter oder Margarine  
 600 g Rüeblis, in Scheiben  
 1 TL Zucker  
 8 dl Gemüsebouillon  
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

### *Bärlauch-Pesto*

100 g junge Bärlauchblätter  
 4 EL Pinienkerne (ca. 30 g), leicht geröstet  
 2 EL Parmesan oder Pecorino, gerieben  
 Pfeffer aus der Mühle  
 4 EL Olivenöl

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Rüeblis mit dem Zucker andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Rüeblis zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Rüeblis mit der Flüssigkeit fein pürieren, Suppe würzen.

Bärlauch-Pesto: Bärlauch und Pinienkerne fein hacken oder im Cutter pürieren. Parmesan begeben, würzen. Öl nach und nach darunter rühren. Suppe in vorgewärmten Schüsselchen oder Suppentellern anrichten, Pesto darauf verteilen.

Lässt sich vorbereiten: das Bärlauch-Pesto kann ca. 1 Woche im Voraus zubereitet werden. Mit Öl bedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Mengenangabe:** 1 Liter

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**pro Person:** 263 kcal / 0 kJ; E 6 g, F 22 g, KH 10 g

## 22.41 Saltimbocca vom Schafskäse

200 g Feta-Käse vom Schaf  
 4 Scheib. Parma-Schinken  
 4 Blätter Salbei  
 4 Scheib. Schinken vom Schaf  
 (wenn vorhanden, sonst Parma oder

ein anderer luftgetrockneter Schinken)  
 4 klein. Blätter Bärlauch  
 Pfeffer  
 1 EL Olivenöl

Den Käse in fingerdicke Stifte schneiden, mit Pfeffer würzen und mit dem Salbei oder mit dem Bärlauch belegen und stramm mit dem Schinken einrollen. In einer vorgeheizten

Pfanne mit dem Olivenöl von allen Seiten kräftig anbraten und am besten sofort servieren.

### 22.42 Spargelbrühe mit Bärlauchnockerln

4 Scheib. Toastbrot	Salz, Pfeffer
40 ml Sahne	1 TL Rapsöl
6 Blätter Bärlauch	16 Kirschtomaten
1 Prise Zucker	4 feine Kalbsbratwürste
1 Prise Salz	1 TL Butter
Muskat	400 g weißer Spargel

**Vorbereitung:** Spargel in Richtung Schnittende dünn schälen, Enden abschneiden. Bärlauchblätter gut waschen und grob zerkleinern. Kirschtomaten abbrausen und je 4 Stück auf einen Holzspieß stecken.

**Zubereitung:** Vom Spargel die Spitzen abschneiden und zusammenbinden. Restlichen Spargel in kleine Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker und einem Stich Butter geben. Circa 12 Minuten auf den Biss garen. Die Spargelspitzen nach 6 Minuten zugeben. Spargelspitzen anschließend wieder herausnehmen und die Brühe abseihen. Kalbsbrät aus dem Darm drücken und mit der Sahne gut vermengen. Bärlauch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von dieser Brätmasse kleine Nockerln abstechen und in der Spargelbrühe für ca. 3-4 Minuten pochieren. Rapsöl erhitzen und die Tomatenspieße darin rundum anbraten.

**Anrichten:** Spargelbrühe mit den Bärlauchnockerln auf Tellern verteilen und einen Tomatenspieß darüber legen. Spargelspitzen dazu reichen oder in die Brühe geben. Dazu Toastbrot reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 22.43 Speck-Carpaccio mit geröstetem Spargel

1 kg Spargel	6 EL Gemüsebrühe
1 Bd. Bärlauch (etwa 60 g; ersatzweise Basilikum)	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bio-Zitrone	200 g Südtiroler Speck (feine Scheiben)
6 EL Oliven- oder Rapsöl	2 EL Butter

Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Dann den Spargel leicht schräg in knapp 1 cm dicke Stücke schneiden. Für das Pesto den Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Bärlauch, 2 EL Zitronensaft, 5 EL Öl und Brühe in einen Mixer oder Blitzhacker geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und der Zitronenschale abschmecken.

Vier Teller mit den Speckscheiben dachziegelartig auslegen. Die Butter und restlichen 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel hineingeben und bei mittlerer Hitze in ca. 8 Min. unter häufigem vorsichtigem Wenden bissfest garen. Den Spargel mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Speck verteilen. Bärlauch-Pesto darüberträufeln und das Carpaccio sofort servieren. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

TIPP: Das kräftige Aroma von Bärlauch macht das Pesto sehr intensiv. Wer es lieber etwas milder mag, verwendet Basilikum oder glatte Petersilie.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Garen** 8 Min.

**Zubereitungszeit** 10 Min.

**pro Person ca.:** 490 kcal; E 5 g, F 49 g, KH 4 g

#### 22.44 Tomatensuppe mit Bärlauch und Weichkäse in Salzlake

270 g Tomaten	400 ml Gemüsebrühe
160 g Weichkäse in Salzlake	1 1/2 EL Honig
90 g Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1 1/2 EL Pinienkerne	1/2 Ciabatta
1/2 Bd. Bärlauch	Basilikum
2 EL weißer Balsamico	Salz, Pfeffer
300 ml Tomatenpüree	

Tomaten abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Pinienkerne leicht anrösten. Weichkäse in Salzlake in Würfel schneiden. Bärlauch säubern und in Streifen schneiden. Brot kross aufbacken und in Scheiben schneiden. Topf mit Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln darin glasig angehen lassen, Pinienkerne und Tomatenwürfel zufügen. Mit Balsamico ablöschen, Tomatenpüree dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Weichkäse kurz mit anwärmen. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Bärlauchstreifen bestreuen, etwas Honig darüberträufeln, mit Basilikum garnieren. Ciabattabrot mit anlegen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

#### 22.45 Topfenockerl mit Bärlauch-Kohlrabi

<i>Für die Nockerl</i>	1 TL abger. Zitronenschale (Bio)
150 g entrindetes Toastbrot	Salz, geriebene Muskatnuss
80 g weiche Butter	<i>Für den Kohlrabi</i>
4 Eigelb (Größe L)	3 junge Kohlrabi
250 g Topfen (Quark, 20 % Fett)	

2 Schalotten	125 g Schlagsahne
2 EL Butter	Salz, Chilipulver
1 EL Mehl	je 1 Zweig Estragon und Kerbel
250 ml Molke (Natur; Reformhaus)	100 g Bärlauch
1 Limette (Bio)	150 g Naturjoghurt

Für die Nocken Toast würfeln. Butter und Eigelbe mit dem Handrührer schaumig schlagen. Topfen, Zitronenschale und Toast unter die Buttermasse rühren. Nockenmasse mit Salz und Muskat abschmecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Kohlrabi schälen und in 2-3 mm breite Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin kurz andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz mitdünsten. Mit Molke ablöschen und 1-2 Minuten kochen lassen. Limette waschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit dem Kohlrabi zur Molkemischung geben und Sahne angießen. Kohlrabi 2-3 Minuten weich dünsten, mit Salz und Chilipulver würzen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mit zwei feuchten Esslöffeln aus der Topfenmasse Nocken formen (siehe auch Seite 49 oben). In leicht siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben und abtropfen lassen.

Kräuterblättchen fein hacken. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Kräuter und Bärlauch mit dem Joghurt unter den Kohlrabi mischen. Kohlrabi auf Tellern anrichten, Nocken daraufsetzen und nach Belieben mit Limettenschale bestreuen. Servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung** 60 Min.

**pro Portion:** 680 kcal / 2860 kJ; E 21 g, F 49 g, KH 37 g

## 22.46 Winter-Minestrone mit Bärlauch-Pistou

2 Lauchstängel	2 Nelken
2 groß. Karotten	Salz
1/2 Wirz (Wirsing)	Pfeffer
1 groß. Zwiebel	2 Kartoffeln
etwas Olivenöl zum Dünsten	50 g Teigwaren (z.B. Penne)
2 EL Tomatenpüree	<i>Pistou:</i>
400 g Pelati (Dosentomaten)	20 g Bärlauchpaste
0.5 l Gemüsefond oder -bouillon	2 große, geschälte Knoblauchzehen
1 Thymian-,	1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Majoran- und	
1 Rosmarinzweig	30 g frisch geriebener Parmesan
1 Lorbeerblatt	0.5 dl kaltgepresstes Olivenöl

Das Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten. Das Gemüse beifügen und mitdünsten. Das Tomatenpüree dazugeben und

unter Rühren ebenfalls kurz mitdünsten. Die Tomaten samt Saft hinzufügen. Mit Fond oder Bouillon ablöschen.

Die Gewürze in einem Stück Gaze zusammenbinden und in die Suppe hängen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 30 min kochen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Nach 30 Minuten Kochzeit zur Suppe geben. Die Suppe weitere 15 min kochen lassen. Dann die Teigwaren hinzufügen und al dente kochen. Wenn nötig etwas Flüssigkeit nachgießen.

Für den Pistou alle Zutaten mit dem Stabmixer fein hacken.

Die Suppe in vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Je einen El Bärlauch-Pistou daraufgeben und sofort servieren.

Tipps Als Beilage passt frisches Baguettebrot. Die Italiener essen die Minestrone übrigens nicht heiß, sondern nur lauwarm. Vor dem Essen beträufeln sie die Minestrone zusätzlich mit kaltgepresstem Olivenöl.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## Index

### APRIL

Bärlauch-Blumenkohl-Suppe, 167  
Bärlauch-Butter, 149  
Bärlauch-Cannelloni, 96  
Bärlauch-Eiswürfel, 63  
Bärlauch-Flammkuchen mit Graved  
Lachs, 97  
Bärlauch-Gnocchi, 73  
Bärlauch-Käse-Nocken, 163  
Bärlauch-Klopse, 32  
Bärlauch-Nudel-Gratin, 17  
Bärlauch-Öl, 151  
Bärlauch-Pesto, 151  
Bärlauch-Risotto mit Parmesan, 137  
Bärlauch-Salz, 64  
Bärlauchgebäck - Biscotti all'aglio orsi-  
no, 89  
Bärlauchgnocchi, 80  
Bärlauchpaste, 156  
Bärlauchsuppe, 172  
Bärlauchsuppe - Minestra all'aglio orsi-  
no, 177  
Bärlauchsuppe mit pochiertem Ei, 180  
Cappuccino verde (Kräutersüppchen),  
182  
Farfalle mit Tomaten & Bärlauch, 114  
Fischtaschen mit Bärlauch, 22  
Focaccia mit Bärlauchsalz, 6  
Fusilli mit gebratenem Spargel, Bär-  
lauchpesto und Pancetta, 116  
Gespickte Pouletschenkel, 55  
Gnocchi mit Bärlauchpesto, 55  
Hähnchenfilet mit Bärlauch-Schaum,  
58  
Käse-Bärlauch-Soufflés, 12  
Kartoffeln mit Bärlauchbutter, 86  
Kürbiskernbrot mit Bärlauch-  
Frischkäse, 8  
Lachs mit Bärlauchkruste, 23  
Möhren-Bärlauch-Frittata, 12  
Nudeln mit Bärlauch-Pesto, 121

Rahmbärlauch mit Backfisch, 27  
Scharfe Bärlauch-Butter, 159  
Schweinerückensteaks mit Mozzarella  
und Bärlauch, 49  
Spaghetti mit Bärlauch-Pesto, 126  
Spaghetti mit pikantem Bärlauchpesto,  
127  
Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia,  
128  
Spargeln mit Bärlauchsauce, 88  
Überbackene Bärlauch-Koteletts, 51

### ARD

Bärlauch Knöpfe, 1  
Bärlauch-Lasagne mit Geflügelle-  
ber und karamellisierten roten  
Zwiebeln, 100  
Bärlauch-Ravioli mit Frühlingsalat,  
105  
Bärlauchserviettenkloß mit Kaninchen-  
ragout, 34  
Lammkoteletts mit Bärlauchkruste, 43  
Quenelle de Brochet à l'ail de ours  
(Hechtklösschen in Bärlauchsau-  
ce), 26

### AUFLAUF

Gemüse-Auflauf mit Bärlauch-  
Kartoffelpüree-Decke, 18

### AUFSTRICH

Bärlauch-Frischkäse, 3  
Bärlauchquark, 161  
Frischkäse in Bärlauch und Löwenzahn,  
71  
Ziegenkäse-Bärlauchcreme, 10

### BADEN

Bärlauch Knöpfe, 95

### BAGUETTE

Bärlauchbaguette, 4

### BEILAGE

Bärlauch Knöpfe, 1  
Bärlauch-Gnocchi, 73, 74

- Bärlauch-Kartoffel-Püree, 76  
 Bärlauch-Rösti, 78  
 Kartoffelpüree mit Bärlauch, 1  
 Kartoffelstock, 1
- BLATTSALAT  
 Frühlingsalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 145
- BLUMENKOHL  
 Bärlauch-Blumenkohl-Suppe, 167
- BRANDTEIG  
 Bärlauch-Windbeutel mit Quarkfüllung, 89
- BRATEN  
 Lammbraten mit Bärlauchknödeln und Frühlingsgemüse, 42
- BRATLING  
 Würzige Bratlinge mit Quinoa, Kichererbsen & Bärlauch, 165
- BRATWURST  
 Bratwurst und Bärlauch im Teig, 35
- BREZEL  
 Brezel mit Bärlauchquark, 6
- BRIOCHE  
 Bärlauch-Brioche, 3
- BROETCHEN  
 Bärlauch-Brioche, 3  
 Bärlauch-Kartoffel-Brötchen, 3  
 Knofelige Brötchenschnecken, 7
- BROT  
 Bärlauchbaguette, 4  
 Bärlauchbrot, 5  
 Bärlauchsalz auf Mozzarella-Crostini, 5  
 Brezel mit Bärlauchquark, 6  
 Crostini mit Bärlauchbutter, 6  
 Focaccia mit Bärlauchsalz, 6  
 Kürbiskernbrot mit Bärlauch-Frischkäse, 8  
 Morchel-Croûtons mit Bärlauch, 9  
 Spargelbrot-Lasagne, 9
- BUFFET  
 Käse-Kräuter-Kuchen, 119
- BUTTER  
 Bärlauch-Butter, 149
- Bärlauch-Butter-Blumen, 149  
 Bärlauchbutter, 154  
 Bärlauchkräuterbutter, 155  
 Crostini mit Bärlauchbutter, 6  
 Scharfe Bärlauch-Butter, 159  
 Würzbutter mit Pfefferbeeren, 160
- CANNELLONI  
 Bärlauch Cannelloni, 95  
 Bärlauch-Cannelloni, 96
- CARPACCIO  
 Speck-Carpaccio mit geröstetem Spargel, 189
- CHILI  
 Kartoffelstock, 1
- COUSCOUS  
 Couscous-Salat, 144  
 Couscous-Salat mit Bärlauch-Vinaigrette, 145
- CRPE  
 Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 170
- CREME  
 Bärlauch-Oliven-Creme, 151
- CROSTINI  
 Bärlauchsalz auf Mozzarella-Crostini, 5
- CROUTON  
 Morchel-Croûtons mit Bärlauch, 9
- DIP  
 Bärlauch-Quark-Dip, 153  
 Gemüserösti mit Bärlauchdip, 164
- DRESSING  
 Bärlauch-Dressing, 150
- EI  
 Bärlauch-Frittata, 11  
 Käse-Bärlauch-Soufflés, 12  
 Möhren-Bärlauch-Frittata, 12  
 Schinken-Bärlauch-Frittata, 13
- EIERSPEISE  
 Möhren-Bärlauch-Frittata, 12  
 Wildkräuter-Frittata mit Süßkartoffeln, 13
- EINFACH

- Bärlauch-Blumenkohl-Suppe, 167  
 Bärlauch-Flammkuchen mit Graved  
 Lachs, 97  
 Bärlauch-Gnocchi mit cremiger  
 Paprika-Salsa, 75  
 Bärlauch-Kartoffelsalat mit frittierten  
 Hähnchenwürfeln, 143  
 Bärlauch-Kartoffelsuppe, 169  
 Bärlauch-Nudeln mit Hähnchenbrust  
 aus dem Ofen, 53  
 Bärlauch-Polenta-Nocken, 104  
 Bärlauch-Reistopf mit Erbsen, 135  
 Bärlauch-Roulade mit Bärlauchschaum,  
 106  
 Bärlauch-Tortilla mit Parmesan und Pa-  
 prika, 11  
 Bärlauch-Ziegenkäse-Penne mit ge-  
 rösteten Pinienkernen, 109  
 Bärlauchfrikadellen, 33  
 Bratwurst und Bärlauch im Teig, 35  
 Cremesuppe mit Bärlauchpesto, 183  
 Fischfilet mit Kräuterbutter, 22  
 Gemüserösti mit Bärlauchdip, 164  
 Gespickte Pouletschenkel, 55  
 Gnocchi mit Bärlauchpesto, 55  
 Grüner Spargel und neue Kartoffeln mit  
 Bärlauch-Pesto, 118  
 Hähnchenfilet mit Bärlauchbutter, 59  
 Kartoffelsuppe mit Speck & Croûtons,  
 184  
 Lachs mit feiner Bärlauchhaube, 24  
 Minestrone mit Bärlauch-Pesto, 186  
 Pasta mit Bärlauch-Pesto, 121  
 Rahmbärlauch mit Backfisch, 26, 27  
 Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia,  
 127, 128  
 Überbackene Bärlauch-Koteletts, 51
- EINGELEGTES  
 Bärlauch-Käserollen, 15  
 Bärlauch-Kapern, 64
- EIS  
 Bärlauchglace auf Käse-Chip, 171
- ESSIG  
 Bärlauchessig, 154
- ESTRAGON  
 Bärlauchbutter, 154
- FETA  
 Bärlauch-Käserollen, 15
- FILET  
 Bärlauch-Braten in Rouladenform, 31  
 Falsches Filet in Bärlauchpolenta, 36  
 Filet mit Bärlauchkruste, 37  
 Filetspitzen mit Pasta, Blattspinat und  
 Paprika, 21  
 Frühlingssalat mit gebratenen Filet-  
 spitzen in Bärlauchpesto-Dressing,  
 145  
 Grüne Bärlauchwaffeln mit Filetspitzen  
 in Sherryrahm, 40  
 Rinderfilet mit Bärlauch-  
 Schafskäsefüllung, 45  
 Schlemmertöpfchen mit Bärlauch-  
 Stangen, 47  
 Schweinefilet im Knuspermantel, 48  
 Schweinefilet mit Bärlauchkruste, 49  
 Schweinsfilet gefüllt mit Bärlauch,  
 Schinken und Käse, 50
- FISCH  
 Bärlauch-Flammkuchen mit Graved  
 Lachs, 97  
 Bärlauch-Kartoffelsalat mit Lachs, 143  
 Bärlauchforelle, 21  
 Bärlauchrisotto mit Zander, 138  
 Bärlauchsauce mit Frischkäse, 158  
 Fischfilet mit Kräuterbutter, 22  
 Fischtaschen mit Bärlauch, 22  
 Lachs mit Bärlauchkruste, 23  
 Lachs mit feiner Bärlauchhaube, 24  
 Lachsforelle in Salzkruste mit  
 Chimichurri-Dipp und Spinat-  
 Bärlauch-Gemüse, 25  
 Quenelle de Brochet à l'ail de ours  
 (Hechtklösschen in Bärlauchsau-  
 ce), 26  
 Rahmbärlauch mit Backfisch, 26, 27  
 Rotzungenröllchen mit Rauchlachs und  
 Bärlauch, 28

- Seezungenröllchen mit Tomaten-  
Oliven-Soße, 29  
Zanderfilets mit Bärlauchkruste, 30
- FLAMMKUCHEN  
Bärlauch-Flammkuchen mit Graved  
Lachs, 97
- FLEISCH  
Bärlauch-Braten in Rouladenform, 31  
Bärlauch-Gemüse mit Lammschnitzeln,  
31  
Bärlauch-Klopse, 32  
Bärlauch-Schnitzel, 32  
Bärlauchbuletten, 33  
Bärlauchfrikadellen, 33  
Bärlauchsauce mit Frischkäse, 158  
Bärlauchserviettenkloß mit Kaninchen-  
ragout, 34  
Cordon bleu mit Bärlauchgratin, 35  
Falsches Filet in Bärlauchpolenta, 36  
Feiner Tafelspitz mit Bärlauchschaum,  
36  
Filet mit Bärlauchkruste, 37  
Frühlingssalat mit gebratenen Filet-  
spitzen in Bärlauchpesto-Dressing,  
145  
Gefüllte Bärlauch-Lammkeule, 38  
Gefüllte Schnitzelröllchen, 39  
Gefülltes Kalbschnitzel mit Bärlauch  
(nach Roy Kieferle), 39  
Grüne Bärlauchwaffeln mit Filetspitzen  
in Sherryrahm, 40  
Kalbsragout mit grünem Spargel an  
Bärlauchkartoffeln, 40  
Kaninchen in Bärlauchsauce, 41  
Lammbraten mit Bärlauch-Füllung, 41  
Lammbraten mit Bärlauchknödeln und  
Frühlingsgemüse, 42  
Lammkoteletts mit Bärlauchkruste, 43  
Milchlammkeule mit Bärlauch, 44  
Pizza mit frischem Bärlauch und Sala-  
mi, 122  
Rinderfilet mit Bärlauch-  
Schafskäsefüllung, 45  
Rinderfilet mit Kräuterkruste und  
Bärlauch-Gnocchi, 46  
Rosa gebratene Lammkeule im Bär-  
laucharoma, 47  
Schlemmertöpfchen mit Bärlauch-  
Stangen, 47  
Schweinefilet mit Bärlauchkruste, 49  
Schweinerückensteaks mit Mozzarella  
und Bärlauch, 49  
Schweinsfilet gefüllt mit Bärlauch,  
Schinken und Käse, 50  
Überbackene Bärlauch-Koteletts, 51
- FLUNDER  
Fischtaschen mit Bärlauch, 22
- FOCACCIA  
Focaccia mit Bärlauchsalz, 6
- FORELLE  
Bärlauchforelle, 21
- FRIKADELLE  
Bärlauchbuletten, 33
- FRISCHKÄESE  
Bärlauch-Frischkäse, 3  
Bärlauchterrinen mit Krabben, 133
- FRITTATA  
Bärlauch-Frittata, 11  
Möhren-Bärlauch-Frittata, 12  
Schinken-Bärlauch-Frittata, 13  
Wildkräuter-Frittata mit Süßkartoffeln,  
13
- FUSILLI  
Fusilli mit gebratenem Spargel, Bär-  
lauchpesto und Pancetta, 116
- GARNELE  
Bärlauch-Spargel-Risotto mit Garnelen,  
137  
Frühlingsgemüsepfanne mit Garnelen  
und Bärlauchhollandaise, 83  
Garnelen mit Bärlauchsauce, 23
- GEBÄCK  
Bärlauch-Windbeutel mit Quarkfü-  
llung, 89  
Bärlauchgebäck - Biscotti all'aglio orsi-  
no, 89  
Hefeschnecken, 90

- Käseschnecken mit würziger Kräuterpaste, 90
- GEFLUEGEL
- Backhähnchen mit Kartoffel-Bärlauchsalat, 53
- Bärlauch-Kartoffelsalat mit frittierten Hähnchenwürfeln, 143
- Bärlauch-Nudeln mit Hähnchenbrust aus dem Ofen, 53
- Blattsalat mit Huhn und Bärlauchsoße, 144
- Gefüllte Hähnchenkeulen, 54
- Gespickte Pouletschenkel, 55
- Gnocchi mit Bärlauchpesto, 55
- Grünes Poulet-Ragout, 56
- Hähnchen mit Bärlauchspinat, 57
- Hähnchenbrust mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung, 57
- Hähnchenbrustfilet mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung, 58
- Hähnchenfilet mit Bärlauch-Schaum, 58
- Hähnchenfilet mit Bärlauchbutter, 59
- Pouardenbrust mit Feigensenfruste auf Bärlauch-Tomaten-Gemüse, 60
- Pouletbrüstchen in Bärlauchsauce, 61
- Puten-Saltimbocca mit Bärlauchfüllung, 61
- GEFLUEGELGERICHT
- Bärlauch-Püree mit Champignon-Putensteaks, 54
- Hähnchenschnitzel mit Käsefüllung, 59
- GEMUESE
- Bärlauch-Gemüse mit Lammschnitzeln, 31
- Bärlauch-Nocken mit Gartengemüse in würziger Brühe, 102
- Frühlingsgemüsepfanne mit Garnelen und Bärlauchhollandaise, 83
- Gemüse-Auflauf mit Bärlauch-Kartoffelpüree-Decke, 18
- Gemüse-Lasagne mit Süßkartoffeln und Bärlauch, 116
- Grüner Spargel und neue Kartoffeln mit Bärlauch-Pesto, 118
- Käse-Kohlrabi-Burger mit Bärlauchpesto auf Tomatenkompott, 85
- Lauwarmer Grünspargel mit Bärlauchpesto, 86
- Spargel mit Bärlauch-Hollandaise, 86
- Spargel mit Bärlauchsoße, 87
- Spargeln mit Bärlauchsauce, 88
- Spargelrisotto mit Kerbelbutter, 140
- Winter-Minestrone mit Bärlauch-Pistou, 191
- Würzige Bratlinge mit Quinoa, Kichererbsen & Bärlauch, 165
- GNOCCHI
- Bärlauch-Gnocchi, 73, 74
- Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa, 75
- Bärlauch-Gnocchi mit milder Chilisauce, 75
- Bärlauchgnocchi, 80
- Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-Tomatensauce, 81
- Bärlauchgnocchi mit Nussbutter, 81
- Gnocchi mit Bärlauchpesto, 55
- Gnocchi mit Grieß und Orangenbutter, 84
- Gnocchini an Bärlauchsauce, 84
- Pouardenbrust mit Feigensenfruste auf Bärlauch-Tomaten-Gemüse, 60
- Rinderfilet mit Kräuterkruste und Bärlauch-Gnocchi, 46
- GOURMET-KUECHE
- Bärlauch-Lasagne mit Geflügel-leber und karamellisierten roten Zwiebeln, 100
- GRATIN
- Bärlauch-Nudel-Gratin, 17
- Bärlauchgratin, 17
- Kräuter-Nudel-Gratin, 18
- GRUENKERN
- Grünkernbratling mit Tomaten-Kräutersauce und Bärlauch-Pesto, 164
- GUT-VORZUBEREITEN

- Bärlauch-Blumenkohl-Suppe, 167
- GUT-VORZUBEREITEN
- Bärlauch-Waffel-Rösti, 79
- HACK
- Bärlauch-Klopse, 32
- Bärlauchbuletten, 33
- Bärlauchfrikadellen, 33
- HAUPTGERICHT
- Bärlauch-Gnocchi mit milder Chilisauce, 75
- Bärlauch-Kartoffel-Püree, 76
- Gemüsepuffer mit Bärlauch-Senf-Sauce, 163
- Lammbraten mit Bärlauchknödeln und Frühlingsgemüse, 42
- Schweinefilet mit Bärlauchkruste, 49
- HECHT
- Quenelle de Brochet à l'ail de ours (Hechtklösschen in Bärlauchsauce), 26
- HERZHAFT
- Bärlauch-Tartelettes, 108
- Bärlauch-Windbeutel mit Quarkfüllung, 89
- Gemüsewaffeln mit Bärlauchsahne, 117
- Hefeschnecken, 90
- Käse-Kräuter-Kuchen, 119
- Käseschnecken mit würziger Kräuterpaste, 90
- HERZOG
- Bärlauchserviettenkloß mit Kaninchenragout, 34
- HOLLANDAISE
- Spargel mit Bärlauch-Hollandaise, 86
- HUHN
- Backhähnchen mit Kartoffel-Bärlauchsalat, 53
- Blattsalat mit Huhn und Bärlauchsoße, 144
- Gefüllte Hähnchenkeulen, 54
- Gespickte Pouletschenkel, 55
- Gnocchi mit Bärlauchpesto, 55
- Hähnchen mit Bärlauchspinat, 57
- Hähnchenbrust mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung, 57
- Hähnchenbrustfilet mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung, 58
- Hähnchenfilet mit Bärlauchbutter, 59
- Hähnchenschnitzel mit Käsefüllung, 59
- Pouardenbrust mit Feigensenfkruste auf Bärlauch-Tomaten-Gemüse, 60
- Pouletbrüstchen in Bärlauchsauce, 61
- INFORMATION
- Bärlauch (*Allium ursinum*), 67
- Bärlauch ein Kraut für alle Fälle, 68
- INNEREI
- Leber an Bärlauch-Spinat-Salat mit Pinienkernen, 44
- ITALIEN
- Pizza mit frischem Bärlauch und Salami, 122
- JANUAR
- Bärlauch-Spargel-Risotto mit Garnelen, 137
- Bärlauch-Ziegenkäse-Penne mit gerösteten Pinienkernen, 109
- Puten-Saltimbocca mit Bärlauchfüllung, 61
- JULI
- Dillkartoffeln mit Bärlauch, 82
- JUNI
- Bärlauch-Rösti, 78
- Bärlauchsuppe, 173
- Brezel mit Bärlauchquark, 6
- Topfenockerl mit Bärlauch-Kohlrabi, 190
- KAESE
- Bärlauch-Käserollen, 15
- Bärlauch-Käsespätzle, 98
- Frischkäse in Bärlauch und Löwenzahn, 71
- Käse-Bärlauch-Soufflés, 12
- Saltimbocca vom Schafskäse, 188
- Ziegenkäse-Bärlauchcreme, 10
- KALB

- Cordon bleu mit Bärlauchgratin, 35  
 Falsches Filet in Bärlauchpolenta, 36  
 Gefülltes Kalbschnitzel mit Bärlauch  
 (nach Roy Kieferle), 39  
 Kalbsragout mit grünem Spargel an  
 Bärlauchkartoffeln, 40
- KANINCHEN  
 Bärlauchserviettenkloß mit Kaninchen-  
 ragout, 34  
 Kaninchen in Bärlauchsauce, 41
- KAPER  
 Bärlauch-Kapern, 63, 64
- KARTOFFEL  
 Backhähnchen mit Kartoffel-  
 Bärlauchsalat, 53  
 Bärlauch-Frittata, 11  
 Bärlauch-Kartoffel-Brötchen, 3  
 Bärlauch-Kartoffel-Püree, 76  
 Bärlauch-Kartoffel-Süppchen, 168  
 Bärlauch-Kartoffel-Suppe, 169  
 Bärlauch-Kartoffel-Tarte, 76  
 Bärlauch-Kartoffelpüree, 77  
 Bärlauch-Kartoffelsalat mit frittierten  
 Hähnchenwürfeln, 143  
 Bärlauch-Kartoffelsalat mit Lachs, 143  
 Bärlauch-Kartoffelsuppe, 169  
 Bärlauch-Rösti, 78  
 Bärlauch-Speck-Rösti, 78  
 Bärlauch-Waffel-Rösti, 79  
 Bärlauchgnocchi, 80  
 Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-  
 Tomatensauce, 81  
 Bärlauchquark, 161  
 Dillkartoffeln mit Bärlauch, 82  
 Erdäpfel-Bärlauch-Strudel, 82  
 Gnocchi mit Grieß und Orangenbutter,  
 84  
 Gnocchini an Bärlauchsauce, 84  
 Kartoffeln mit Bärlauchbutter, 86  
 Kartoffelsalat mit Bärlauch, 146  
 Kartoffelstock, 1  
 Kartoffelsuppe mit Speck & Croûtons,  
 184
- Kartoffelsuppe mit Zwiebeln & Bär-  
 lauch, 185
- KERBEL  
 Spargelrisotto mit Kerbelbutter, 140
- KLOSS  
 Bärlauchklöße, 109  
 Bärlauchserviettenkloß mit Kaninchen-  
 ragout, 34
- KNOEDEL  
 Knödel mit Tomatensoße, 119
- KNOEPFLE  
 Bärlauch Knöpfe, 1  
 Bärlauch-Knöpfe mit Kümmel, Em-  
 mentaler & Spitzkohl, 99
- KOHLRABI  
 Cremesuppe mit Bärlauchpesto, 183  
 Kohlrabisuppe mit Bärlauch, 185
- KOTELETT  
 Überbackene Bärlauch-Koteletts, 51
- KRABBE  
 Bärlauchterrinen mit Krabben, 133
- KUCHEN  
 Käse-Kräuter-Kuchen, 119
- LACHS  
 Bärlauch-Flammkuchen mit Graved  
 Lachs, 97  
 Bärlauch-Kartoffelsalat mit Lachs, 143  
 Frische Ravioli mit drei Füllungen, 114  
 Lachs mit Bärlauchkruste, 23  
 Lachs mit feiner Bärlauchhaube, 24  
 Rotzungenröllchen mit Rauchlachs und  
 Bärlauch, 28
- LACHSFORELLE  
 Lachsforelle in Salzkruste mit  
 Chimichurri-Dipp und Spinat-  
 Bärlauch-Gemüse, 25
- LAMM  
 Bärlauch-Gemüse mit Lammschnitzeln,  
 31  
 Gefüllte Bärlauch-Lammkeule, 38  
 Lamnbraten mit Bärlauch-Füllung, 41  
 Lamnbraten mit Bärlauchknödeln und  
 Frühlingsgemüse, 42

- Lammkoteletts mit Bärlauchkruste, 43  
 Milchlammkeule mit Bärlauch, 44  
 Rosa gebratene Lammkeule im Bärlaucharoma, 47
- LAMMKEULE  
 Gefüllte Bärlauch-Lammkeule, 38  
 Milchlammkeule mit Bärlauch, 44  
 Rosa gebratene Lammkeule im Bärlaucharoma, 47
- LAMMKOTELETT  
 Lammkoteletts mit Bärlauchkruste, 43
- LASAGNE  
 Bärlauch-Lasagne, 100  
 Bärlauch-Lasagne mit Geflügel-  
 leber und karamellisierten roten  
 Zwiebeln, 100  
 Bärlauchlasagne - Lasagne con aglio or-  
 sino, 113  
 Gemüse-Lasagne mit Süßkartoffeln und  
 Bärlauch, 116  
 Spargelbrot-Lasagne, 9
- LEBER  
 Leber an Bärlauch-Spinat-Salat mit Pi-  
 nienkernen, 44
- LEICHT  
 Bärlauchbutter, 154  
 Fischtaschen mit Bärlauch, 22
- LINSE  
 Kräutersalat mit Linsen, 146
- LOEWENZAHN  
 Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-  
 Champignon-Creme, 170  
 Frischkäse in Bärlauch und Löwenzahn,  
 71  
 Spaghetti-Primavera, 129  
 Spaghettini mit Löwenzahn in Bärlauch-  
 pesto, 129
- M2009  
 Cappuccino verde (Kräutersüppchen),  
 182
- MAERZ  
 Bärlauch (*Allium ursinum*), 67  
 Bärlauch-Bouillon (Konzentrat), 63
- Bärlauch-Frischkäse, 3  
 Bärlauch-Püree, 64  
 Bärlauch-Risotto, 136  
 Bärlauchglace auf Käse-Chip, 171  
 Bärlauchsalz auf Mozzarella-Crostini, 5  
 Bärlauchsauce, 158  
 Bärlauchwürfel, 65  
 Bratwurst und Bärlauch im Teig, 35  
 Couscous-Salat mit Bärlauch-  
 Vinaigrette, 145  
 Cremesuppe mit Bärlauchpesto, 183  
 Falsches Filet in Bärlauchpolenta, 36  
 Gemüserösti mit Bärlauchdip, 164  
 Gnocchini an Bärlauchsauce, 84  
 Grünes Poulet-Ragout, 56  
 Kartoffelstock, 1  
 Lachs mit feiner Bärlauchhaube, 24  
 Pappardelle an Bärlauch-Pesto, 121  
 Pasta mit Bärlauch-Pesto, 122  
 Rüeblisuppe mit Bärlauch-Pesto, 188  
 Schinken-Bärlauch-Frittata, 13  
 Schweinssteak auf Bärlauch-Erbsli-  
 Bett, 50  
 Spaghetti primavera mit Bärlauch, 127
- MAI  
 Bärlauch-Blumenkohl-Suppe, 167  
 Bärlauch-Kartoffel-Tarte, 76  
 Bärlauch-Quark-Nocken, 104  
 Bärlauch-Remoulade zu Putenbrust,  
 153  
 Bärlauch-Waffel-Rösti, 79  
 Bärlauchforelle, 21  
 Bärlauchgebäck - Biscotti all'aglio orsi-  
 no, 89  
 Bärlauchgnocchi, 80  
 Bärlauchsauce mit Frischkäse, 158  
 Bärlauchsuppe - Minestra all'aglio orsi-  
 no, 177  
 Bärlauchsuppe mit Garnelen, 178  
 Filet mit Bärlauchkruste, 37  
 Fusilli mit gebratenem Spargel, Bärlauch-  
 pesto und Pancetta, 116  
 Lachs mit Bärlauchkruste, 23

- Schweinerückensteaks mit Mozzarella und Bärlauch, 49
- MAIS  
Mais-Samtsuppe mit Karotten, 186
- MANDEL  
Bärlauchpesto mit Mandelmus, 111
- MEERESFRUCHT  
Bärlauchterrinen mit Krabben, 133  
Garnelen mit Bärlauchsauce, 23
- MEHLSPEISE  
Bärlauch Cannelloni, 95  
Bärlauch Knöpfe, 1, 95  
Bärlauch-Flammkuchen mit Graved Lachs, 97  
Bärlauch-Käse-Nocken, 163  
Bärlauch-Nocken mit Gartengemüse in würziger Brühe, 102  
Bärlauch-Pizza mit Salami, 103  
Bärlauch-Tartelettes, 108  
Gemüsewaffeln mit Bärlauchsahne, 117  
Käse-Kräuter-Kuchen, 119  
Pizza mit frischem Bärlauch und Salami, 122  
Pizza-Brotrolle mit frischer Bärlauch-Creme, 123  
Spargel-Bärlauch-Quiche, 130  
Strudel mit Kräutersoße, 131  
Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 131
- MINISTRONE  
Minestrone mit Bärlauch-Pesto, 186  
Winter-Minestrone mit Bärlauch-Pistou, 191
- MITTEL  
Bärlauch-Lasagne mit Geflügelbraten und karamellisierten roten Zwiebeln, 100
- MOEHRE  
Möhren-Bärlauch-Frittata, 12  
Rüebli-suppe mit Bärlauch-Pesto, 188
- MORCHEL  
Morchel-Croûtons mit Bärlauch, 9
- NOCKE  
Bärlauch-Nocken mit Gartengemüse in würziger Brühe, 102  
Bärlauch-Quark-Nocken, 104  
Spargelbrühe mit Bärlauchnockern, 189  
Topfenockerl mit Bärlauch-Kohlrabi, 190
- NUDEL  
Bärlauch Cannelloni, 95  
Bärlauch-Cannelloni, 96  
Bärlauch-Fettuccine mit gemischten Pilzen, 97  
Bärlauch-Knöpfe mit Kümmel, Emmentaler & Spitzkohl, 99  
Bärlauch-Lasagne mit Geflügelbraten und karamellisierten roten Zwiebeln, 100  
Bärlauch-Nudel-Gratin, 17  
Bärlauch-Nudeln mit Hähnchenbrust aus dem Ofen, 53  
Bärlauch-Pasta, 102  
Bärlauch-Pesto, 151  
Bärlauch-Ravioli mit Frühlingssalat, 105  
Bärlauch-Roulade mit Bärlauchschaum, 106  
Bärlauch-Spätzle mit Zwiebeln, 107  
Bärlauch-Spaghetti, 107  
Bärlauch-Ziegenkäse-Penne mit gerösteten Pinienkernen, 109  
Bärlauchnudeln in cremiger Soße, 110  
Bärlauchpasta mit Krebsfleisch, 110  
Bärlauchpesto mit Mandelmus, 111  
Bärlauchravioli, 111  
Bärlauchsauce, 158  
Bärlauchsauce mit Frischkäse, 158  
Bärlauchlasagne - Lasagne con aglio orsino, 113  
Farfalle mit Tomaten & Bärlauch, 114  
Filetspitzen mit Pasta, Blattspinat und Paprika, 21  
Frische Ravioli mit drei Füllungen, 114  
Gemüse-Lasagne mit Süßkartoffeln und Bärlauch, 116

- Grüner Pastateig, 93  
 Kräuter-Nudel-Gratin, 18  
 Möhren-Spaghetti mit Bärlauch-Pesto, 120  
 Nudeln mit Bärlauch-Pesto, 121  
 Pappardelle an Bärlauch-Pesto, 121  
 Pasta mit Bärlauch-Pesto, 121, 122  
 Schlutzkrapfen mit Ricotta-Füllung, 125  
 Schnelle Barlauchpasta, 125  
 Spaghetti mit Bärlauch-Pesto, 126  
 Spaghetti mit pikantem Bärlauchpesto, 127  
 Spaghetti primavera mit Bärlauch, 127  
 Spaghettini mit Löwenzahn in Bärlauchpesto, 129  
 Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 131  
 Tagliatelle mit würziger Bärlauchsoße, 132
- OEL
- Bärlauch-Käserollen, 15  
 Bärlauch-Öl, 150  
 Bärlauchöl, 155  
 Couscous-Salat, 144
- OLIVE
- Bärlauch-Oliven-Creme, 151
- P15
- Bärlauchsuppe, 174
- PAPRIKA
- Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa, 75
- PASTA
- Bärlauch-Fettuccine mit gemischten Pilzen, 97  
 Bärlauch-Lasagne, 100  
 Bärlauch-Lasagne mit Geflügel-  
 leber und karamellisierten roten  
 Zwiebeln, 100  
 Bärlauch-Pasta, 102  
 Bärlauchgnocchi mit Nussbutter, 81  
 Fusilli mit gebratenem Spargel, Bär-  
 lauchpesto und Pancetta, 116  
 Kräuter-Nudel-Gratin, 18  
 Ricotta-Ravioli mit Pistazienpesto, 124  
 Schnelle Barlauchpasta, 125  
 Spaghetti mit Bärlauchpesto, 126  
 Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia,  
 127, 128  
 Tagliatelle mit würziger Bärlauchsoße,  
 132
- PASTE
- Bärlauchpaste, 156
- PASTETE
- Bärlauch-Pastete mit luftigem Filoteig-  
 boden, 133
- PESTO
- Bärlauch-Pesto, 151, 152  
 Bärlauch-Pesto mit Pinienkernen, 153  
 Bärlauch-Spaghetti, 107  
 Bärlauchpesto, 156, 157  
 Bärlauchpesto mit Mandelmus, 111  
 Barlauch-Spinatsuppe mit Pesto, 182  
 Cremesuppe mit Bärlauchpesto, 183  
 Gnocchi mit Bärlauchpesto, 55  
 Grüner Spargel und neue Kartoffeln mit  
 Bärlauch-Pesto, 118  
 Grünkernbratling mit Tomaten-  
 Kräutersauce und Bärlauch-Pesto,  
 164  
 Käse-Kohlrabi-Burger mit Bärlauchpe-  
 sto auf Tomatenkompott, 85  
 Kathrins Bärlauch-Pesto, 159  
 Lauwarmer Spargelsalat mit Bärlauch-  
 pesto, 147  
 Minestrone mit Bärlauch-Pesto, 186  
 Möhren-Spaghetti mit Bärlauch-Pesto,  
 120  
 Nudeln mit Bärlauch-Pesto, 121  
 Pappardelle an Bärlauch-Pesto, 121  
 Pasta mit Bärlauch-Pesto, 121, 122  
 Ricotta-Ravioli mit Pistazienpesto, 124  
 Rüeblisuppe mit Bärlauch-Pesto, 188  
 Spaghetti mit Bärlauch-Pesto, 126  
 Spaghetti mit Bärlauchpesto, 126

- Spaghetti mit pikantem Bärlauchpesto, 127
- Spaghettini mit Löwenzahn in Bärlauchpesto, 129
- Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven, 134
- PFANNENGERICHT**
- Frühlingsgemüsepfanne mit Garnelen und Bärlauchhollandaise, 83
- PILZ**
- Champignons mit Bärlauchfüllung, 183
- Morchel-Croûtons mit Bärlauch, 9
- PINIEN**
- Spaghetti-Primavera, 129
- Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 131
- PIZZA**
- Bärlauch-Pizza mit Salami, 103
- Pizza mit frischem Bärlauch und Salami, 122
- Pizza-Brotrolle mit frischer Bärlauch-Creme, 123
- POLENTA**
- Bärlauch-Polenta-Nocken, 104
- PREISWERT**
- Überbackene Bärlauch-Koteletts, 51
- PUEREE**
- Bärlauch-Kartoffelpüree, 77
- Bärlauch-Püree mit Champignon-Putensteaks, 54
- Kartoffelpüree mit Bärlauch, 1
- Kartoffelstock, 1
- PUTE**
- Puten-Saltimbocca mit Bärlauchfüllung, 61
- QUARK**
- Bärlauch-Quark-Nocken, 104
- Bärlauchquark, 157, 161
- Brezel mit Bärlauchquark, 6
- QUICHE**
- Bärlauchtorte mit Schinkenspeck, 112
- Spargel-Bärlauch-Quiche, 130
- RADICCHIO**
- Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 170
- RAFFINIERT**
- Bärlauch-Blumenkohl-Suppe, 167
- Bärlauch-Flammkuchen mit Graved Lachs, 97
- Grüner Spargel und neue Kartoffeln mit Bärlauch-Pesto, 118
- Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 131
- Topfenockerl mit Bärlauch-Kohlrabi, 190
- RAGOUT**
- Grünes Poulet-Ragout, 56
- Kalbsragout mit grünem Spargel an Bärlauchkartoffeln, 40
- RAVIOLI**
- Bärlauch-Ravioli mit Frühlingssalat, 105
- Bärlauchravioli, 111
- Frische Ravioli mit drei Füllungen, 114
- Ricotta-Ravioli mit Pistazienpesto, 124
- REIS**
- Bärlauch-Risotto, 136
- Spargelrisotto mit Kerbelbutter, 140
- REISGERICHT**
- Bärlauch-Reistopf mit Erbsen, 135
- Bärlauch-Risotto, 136
- Kräuter-Risotto mit Kirschtomaten, 139
- Risotto mit grünem Spargel und Bärlauch, 140
- REMOULADE**
- Bärlauch-Remoulade zu Putenbrust, 153
- RIND**
- Feiner Tafelspitz mit Bärlauchschaum, 36
- Grüne Bärlauchwaffeln mit Filetspitzen in Sherryrahm, 40
- Rinderfilet mit Bärlauch-Schafskäsefüllung, 45
- Rinderfilet mit Kräuterkruste und Bärlauch-Gnocchi, 46

## RISOTTO

- Bärlauch-Risotto, 135, 136
- Bärlauch-Risotto mit Parmesan, 137
- Bärlauch-Spargel-Risotto mit Garnelen, 137
- Bärlauchrisotto mit Zander, 138
- Kräuter-Risotto, 139
- Kräuter-Risotto mit Kirschtomaten, 139
- Risotto mit grünem Spargel und Bärlauch, 140
- Spargelrisotto mit Kerbelbutter, 140

## ROESTI

- Bärlauch-Rösti, 78
- Bärlauch-Speck-Rösti, 78
- Bärlauch-Waffel-Rösti, 79

## ROTZUNGE

- Fischtaschen mit Bärlauch, 22
- Rotzungenröllchen mit Rauchlachs und Bärlauch, 28

## SACKMANN

- Bärlauch-Lasagne mit Geflügelleder und karamellisierten roten Zwiebeln, 100

## SAHNE

- Bärlauch-Kartoffel-Süppchen, 168
- Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 131

## SALAMI

- Pizza mit frischem Bärlauch und Salami, 122

## SALAT

- Backhähnchen mit Kartoffel-Bärlauchsalat, 53
- Bärlauch-Kartoffelsalat mit frittierten Hähnchenwürfeln, 143
- Bärlauch-Kartoffelsalat mit Lachs, 143
- Bärlauch-Ravioli mit Frühlingssalat, 105
- Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 170
- Bärlauchgebäck - Biscotti all'aglio orsino, 89

Blattsalat mit Huhn und Bärlauchsoße, 144

Couscous-Salat, 144

Couscous-Salat mit Bärlauch-Vinaigrette, 145

Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 145

Kartoffelsalat mit Bärlauch, 146

Kräutersalat mit Linsen, 146

Lauwarmer Spargelsalat mit Bärlauchpesto, 147

Leber an Bärlauch-Spinat-Salat mit Pinienkernen, 44

Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing, 147

Spinatsalat mit Bärlauch, 148

Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven, 134

## SALSA

Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa, 75

## SALZ

Bärlauchsalz auf Mozzarella-Crostini, 5

## SALZKRUSTE

Lachsforelle in Salzkruste mit Chimichurri-Dipp und Spinat-Bärlauch-Gemüse, 25

## SAUCE

Bärlauchsauce mit Frischkäse, 158

## SAUERAMPFER

Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 170

## SCHINKEN

Schinken-Bärlauch-Frittata, 13

## SCHNELL

Bratwurst und Bärlauch im Teig, 35

Gnocchi mit Bärlauchpesto, 55

Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia, 127, 128

Spaghetti-Primavera, 129

## SCHNITZEL

Bärlauch-Schnitzel, 32

- Gefüllte Schnitzelröllchen, 39
- SCHWEIN
- Bärlauch-Braten in Rouladenform, 31
- Bärlauch-Schnitzel, 32
- Filet mit Bärlauchkruste, 37
- Filetspitzen mit Pasta, Blattspinat und Paprika, 21
- Frühlingsalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 145
- Gefüllte Schnitzelröllchen, 39
- Schlemmertöpfchen mit Bärlauch-Stangen, 47
- Schweinefilet im Knuspermantel, 48
- Schweinefilet mit Bärlauchkruste, 49
- Schweinerückensteaks mit Mozzarella und Bärlauch, 49
- Schweinsfilet gefüllt mit Bärlauch, Schinken und Käse, 50
- Schweinssteak auf Bärlauch-Erbsli-Bett, 50
- Überbackene Bärlauch-Koteletts, 51
- SCHWEIZ
- Bärlauch-Speck-Rösti, 78
- SEEZUNGE
- Seezungenröllchen mit Tomaten-Oliven-Soße, 29
- SENF
- Bärlauchsenf, 158
- SNACK
- Focaccia mit Bärlauchsalz, 6
- SOSSE
- Bärlauch-Pesto, 151, 152
- Bärlauch-Pesto mit Pinienkernen, 153
- Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-Tomatensauce, 81
- Bärlauchpaste, 156
- Bärlauchpesto, 157
- Bärlauchpesto mit Mandelmus, 111
- Bärlauchsauce, 158
- Frische Ravioli mit drei Füllungen, 114
- Kathrins Bärlauch-Pesto, 159
- SOUFFLE
- Käse-Bärlauch-Soufflés, 12
- SPAETZLE
- Bärlauch-Käsespätzle, 98
- Bärlauch-Spätzle mit Zwiebeln, 107
- Bärlauchspätzle, 112
- Grüne Spätzle mit Almfleisch, 117
- SPAGHETTI
- Bärlauch-Spaghetti, 107
- Bärlauchpesto mit Mandelmus, 111
- Bärlauchsauce, 158
- Spaghetti mit Bärlauchpesto, 126
- Spaghetti mit pikantem Bärlauchpesto, 127
- Spaghetti primavera mit Bärlauch, 127
- Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia, 127, 128
- Spaghetti-Primavera, 129
- Spaghettoni mit Löwenzahn in Bärlauchpesto, 129
- SPARGEL
- Fusilli mit gebratenem Spargel, Bärlauchpesto und Pancetta, 116
- Grüner Spargel und neue Kartoffeln mit Bärlauch-Pesto, 118
- Kalbsragout mit grünem Spargel an Bärlauchkartoffeln, 40
- Lauwarmer Grünspargel mit Bärlauchpesto, 86
- Lauwarmer Spargelsalat mit Bärlauchpesto, 147
- Risotto mit grünem Spargel und Bärlauch, 140
- Spargel mit Bärlauch-Hollandaise, 86
- Spargel mit Bärlauchsoße, 87
- Spargel-Bärlauch-Quiche, 130
- Spargel-Tarte mit Bärlauch, 130
- Spargelbrot-Lasagne, 9
- Spargelbrühe mit Bärlauchnockerln, 189
- Spargeln mit Bärlauchsauce, 88
- Spargelrisotto mit Kerbelbutter, 140
- Speck-Carpaccio mit geröstetem Spargel, 189
- Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 131

- Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven, 134
- SPINAT
- Bärlauchgratin, 17
  - Bärlauch-Spinatsuppe mit Pesto, 182
  - Lachsforelle in Salzkruste mit Chimichurri-Dipp und Spinat-Bärlauch-Gemüse, 25
  - Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing, 147
  - Spinatsalat mit Bärlauch, 148
- STEAK
- Schweinssteak auf Bärlauch-Erbsli-Bett, 50
- STRUDEL
- Erdäpfel-Bärlauch-Strudel, 82
  - Strudel mit Kräutersoße, 131
- SUESSKARTOFFEL
- Bärlauchsuppe mit krossen Süßkartoffelwürfeln, 179
  - Wildkräuter-Frittata mit Süßkartoffeln, 13
- SUPPE
- Bärlauch-Blumenkohl-Suppe, 167
  - Bärlauch-Kartoffel-Süppchen, 168
  - Bärlauch-Kartoffel-Suppe, 169
  - Bärlauch-Kartoffelsuppe, 169
  - Bärlauch-Tomatensuppe mit Frischkäse, 170
  - Bärlauchpesto-Schaumsuppe, 172
  - Bärlauchsuppe, 172–176
  - Bärlauchsuppe - Minestra all'aglio orsino, 177
  - Bärlauchsuppe mit Brennesselnocken, 177
  - Bärlauchsuppe mit Croûtons, 178
  - Bärlauchsuppe mit Garnelen, 178
  - Bärlauchsuppe mit krossen Süßkartoffelwürfeln, 179
  - Bärlauchsuppe mit Lachstäschen, 180
  - Bärlauchsuppe mit pochiertem Ei, 180
  - Bärlauchsuppe mit Porree und Kartoffeln, 181
  - Bärlauch-Spinatsuppe mit Pesto, 182
  - Cappuccino verde (Kräutersüppchen), 182
  - Cremsuppe mit Bärlauchpesto, 183
  - Kartoffelsuppe mit Speck & Croûtons, 184
  - Kartoffelsuppe mit Zwiebeln & Bärlauch, 185
  - Kohlrabisuppe mit Bärlauch, 185
  - Mais-Samtsuppe mit Karotten, 186
  - Minestrone mit Bärlauch-Pesto, 186
  - RAHMSUPPE MIT BÄRLAUCH-PESTO, 187
  - Roy Kieferles Bärlauch-Suppentopf, 187
  - Rüebli-suppe mit Bärlauch-Pesto, 188
  - Spargelbrühe mit Bärlauchnockerln, 189
  - Tomatensuppe mit Bärlauch und Weichkäse in Salzlake, 190
  - Winter-Minestrone mit Bärlauch-Pistou, 191
- SWR
- Bärlauch Knöpfe, 1
  - Lammkoteletts mit Bärlauchkruste, 43
  - Quenelle de Brochet à l'ail de ours (Hechtklösschen in Bärlauchsauce), 26
- TAFELSPITZ
- Feiner Tafelspitz mit Bärlauchschaum, 36
- TARTE
- Bärlauch-Kartoffel-Tarte, 76
  - Spargel-Tarte mit Bärlauch, 130
- TARTELETTE
- Bärlauch-Tartelettes, 108
- TEIG
- Bratwurst und Bärlauch im Teig, 35
- TERRINE
- Bärlauchterriner mit Krabben, 133

- Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven, 134
- TOMATE**
- Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-Tomatensauce, 81
- Grünkernbratling mit Tomaten-Kräutersauce und Bärlauch-Pesto, 164
- Käse-Kohlrabi-Burger mit Bärlauchpesto auf Tomatenkompott, 85
- Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 131
- Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven, 134
- Tomatensuppe mit Bärlauch und Weichkäse in Salzlake, 190
- TORTILLA**
- Bärlauch-Tortilla mit Parmesan und Paprika, 11
- VEGAN**
- Bärlauch-Blumenkohl-Suppe, 167
- VEGETARISCH**
- Bärlauch-Blumenkohl-Suppe, 167
- Bärlauch-Gnocchi, 73
- Bärlauch-Gnocchi mit milder Chilisauce, 75
- Bärlauch-Käse-Nocken, 163
- Bärlauch-Kartoffel-Püree, 76
- Bärlauch-Kartoffel-Tarte, 76
- Bärlauch-Nudel-Gratin, 17
- Bärlauch-Quark-Nocken, 104
- Bärlauchbutter, 154
- Bärlauchklöße, 109
- Bärlauchspätzle, 112
- Bärlauchsuppe, 172, 175
- Couscous-Salat mit Bärlauch-Vinaigrette, 145
- Gemüsepuffer mit Bärlauch-Senf-Sauce, 163
- Gemüserösti mit Bärlauchdip, 164
- Grünkernbratling mit Tomaten-Kräutersauce und Bärlauch-Pesto, 164
- Käse-Bärlauch-Soufflés, 12
- Knödel mit Tomatensoße, 119
- Rüblisuppe mit Bärlauch-Pesto, 188
- Spaghetti-Primavera, 129
- Würzige Bratlinge mit Quinoa, Kichererbsen & Bärlauch, 165
- VORSPEISE**
- Bärlauch-Blumenkohl-Suppe, 167
- Bärlauch-Kartoffelsuppe, 169
- Bärlauch-Waffel-Rösti, 79
- Bärlauchcrêpes mit Sauerampfer-Champignon-Creme, 170
- Bärlauchglace auf Käse-Chip, 171
- Bärlauchsalz auf Mozzarella-Crostini, 5
- Bärlauchsuppe, 173
- Cappuccino verde (Kräutersüppchen), 182
- Champignons mit Bärlauchfüllung, 183
- Crostini mit Bärlauchbutter, 6
- Käse-Kräuter-Kuchen, 119
- Käse-Nachos mit Bärlauch-Mayonnaise, 184
- Rüblisuppe mit Bärlauch-Pesto, 188
- Saltimbocca vom Schafskäse, 188
- Speck-Carpaccio mit geröstetem Spargel, 189
- Topfenockerl mit Bärlauch-Kohlrabi, 190
- WAFFEL**
- Bärlauch-Waffel-Rösti, 79
- Gemüsewaffeln mit Bärlauchsahne, 117
- WDR**
- Bärlauch-Ravioli mit Frühlingsalat, 105
- WILDKRAUT**
- Bärlauch (*Allium ursinum*), 67
- Bärlauch-Pesto mit Pinienkernen, 153
- Bärlauch-Rösti, 78
- Bärlauchbrot, 5
- Bärlauchkräuterbutter, 155

Bärlauchsuppe, 174  
Bärlauchterrinen mit Krabben, 133  
Gefülltes Kalbschnitzel mit Bärlauch  
(nach Roy Kieferle), 39  
Kaninchen in Bärlauchsauce, 41  
Kartoffelsalat mit Bärlauch, 146  
Kathrins Bärlauch-Pesto, 159  
Roy Kieferles Bärlauch-Suppentopf,  
187  
Spaghetti primavera mit Bärlauch, 127  
Spinatsalat mit Bärlauch, 148

## WUERZIG

Bärlauch-Nudel-Gratin, 17

## WURST

Bratwurst und Bärlauch im Teig, 35

## ZANDER

Bärlauchrisotto mit Zander, 138  
Zanderfilets mit Bärlauchkruste, 30

## ZITRONE

Kartoffelstock, 1