

A close-up photograph of Bärlauch (wild garlic) flowers and buds. The flowers are small, white, and star-shaped, with prominent stamens. They are clustered together on a central stem. The buds are small, white, and pointed. The background consists of large, vibrant green leaves with prominent veins.

Frühlingsgemüse

Bärlauch

Bärlauch, oder auch wilder Knoblauch, war den meisten von uns noch bis vor einigen Jahren unbekannt. Was zunächst exotisch war, nutzen wir inzwischen gerne in der Küche. Bärlauch finden wir im Wald, er wird aber genauso auf dem Markt oder sogar im Supermarkt angeboten. Die Möglichkeiten, mit Bärlauch kreativ zu kochen und Neues auszuprobieren sind groß.

BERICHT BEATE SOURANIS, DIABETESBERATERIN DDG
ABBILDUNGEN 4T WERBEAGENTUR | UMSCHAU VERLAG



- 1 Zwiebel
- 100 g gewürfelter Speck
- 400 g Bärlauch
- 1 Liter heiÙe Fleischbrühe
- 125 ml Weißwein
- 1 EL Mehl
- 1 EL saure Sahne
- 1 Eigelb
- Pfeffer, Salz, Muskat

Klare Bärlauchsuppe

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Portion:
0,25 BE. Ergibt 4 Portionen

Bärlauch putzen und dabei die Stiele entfernen, waschen und trocken schwenken. In feine Streifen schneiden, einige Streifen zum Garnieren zur Seite legen. Zwiebeln schälen und würfeln. Butter und Speck in einem Suppentopf auslassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Bärlauch dazu geben und fünf Minuten mit andünsten.

Die heiÙe Brühe angießen, mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken, 15 Minuten köcheln lassen. Wein und Mehl verrühren und zugeben. Mit der sauren Sahne verfeinern, dann die Hitze reduzieren. Wenn die Suppe nicht mehr kocht, einige Esslöffel abnehmen, mit dem Eigelb verquirlen und wieder unterrühren. In Tellern oder Suppentassen servieren und mit den restlichen Bärlauchstreifen garnieren. ■

Mit Bärlauch gefüllte Kalbsröllchen und Lauchgemüse

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Portion:
0 BE. Ergibt 4 Portionen

- 4 Kalbsschnitzel
- 100 g Bärlauch
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL Majoran
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 1 Zwiebel, 2 Stangen Lauch
- 2 EL Öl
- 200 g Creme fraiche
- Pfeffer, Salz, etwas Mehl

Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen, flach klopfen und dann salzen. Bärlauch putzen, Stiele entfernen, waschen, trocken schwenken und fein hacken. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen. Aus Hackfleisch, Bärlauch, Majoran und grünem Pfeffer einen Fleischteig mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Fleischmasse auf die Schnitzel streichen, zusammenrollen und mit Küchengarnt zusammenbinden.

Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden, Lauch waschen, die grünen Blätter abschneiden, in feine Röllchen schneiden. Kalbsröllchen mit Mehl bestäuben und im Fett ringsum anbraten. Gemüse und eine halbe Tasse Wasser dazugeben und abgedeckt etwa eine Stunde bei mittlerer Hitze schmoren. Bei Bedarf Wasser nachgießen.

Creme fraiche mit etwas Mehl verrühren und zum Gemüse geben. Kurz aufkochen lassen und nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken. ■



Bärlauch – eine kleine Pflanzenkunde

Bereits im März sprießen die ersten Spitzen des Bärlauchs aus dem Boden. Er bevorzugt feuchte und humusreiche Erde. Seine Lieblingsplätze sind die Ränder von Laubwäldern und ebenso Sträucher. Im Laufe des Frühlings entwickeln sich zirka 20 Zentimeter lange lanzettenförmige Blätter. Die Stängel können sogar eine Länge von bis zu 30 Zentimetern erreichen. Die beste Erntezeit ist April. Denn schon im Mai entfalten sich die Knoten in der Mitte der Pflanze, die zu den unverwechselbaren, sternchenförmigen weißen Blüten werden. Wenn Bärlauch blüht, ist seine beste Zeit vorbei. Wie der Name uns sagt, ist Bärlauch eine Lauchpflanze, die mit Knoblauch, Schnittlauch, Frühlings- und Lauchzwiebeln verwandt ist.

Bärlauch richtig aufbewahren

Im Kühlschrank hält sich frischer Bärlauch höchstens einen Tag. Wickeln Sie am besten die Stiele des frischen Bündels in feuchtes Küchenpapier. Wenn Sie ihn in einem verschlossenen Plastikbeutel ins Gemüsefach legen, bleibt er am längsten frisch.

Die richtige Zubereitung

Bärlauch ist am schmackhaftesten, wenn Sie nur die Blätter verwenden. Wie bei allen Kräutern sollten Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack die Menge wählen und dosieren. Die Intensität des Geschmacks nimmt mit dem Kochen ab.

Kabeljau auf Kartoffel-Bärlauch-Ragout

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Portion:
2,5 BE. Ergibt 4 Portionen

700 g neue Kartoffeln
300 g Bärlauch
1 Zwiebel
600 g Kabeljaufilet
2 Eier
1 EL Butterschmalz
1 EL Mehl zum Wenden
Pfeffer, Salz

Bärlauchblätter putzen, Stiele entfernen, waschen, trocken schwenken und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Kartoffeln waschen und schälen. 200 g davon in möglichst feine Scheiben schneiden, den Rest würfeln.

Aus 800 ml Salzwasser, den Kartoffelscheiben und der Zwiebel einen Fond zubereiten, indem man das Wasser zum Kochen bringt und die Kartoffeln 20 Minuten zugedeckt köcheln lässt. Dann die Kartoffeln herausnehmen, pürieren und durch ein Sieb streichen.

Den Kabeljau in acht gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelwürfel etwa acht Minuten im Fond kochen, dann die Bärlauchstreifen dazu geben, nochmals vier Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier auf einem Teller verquirlen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Filets erst in etwas Mehl, dann in Ei wenden und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite drei bis vier Minuten braten. Das Gemüse auf eine Platte geben und den Fisch darauf anrichten. ■



BUCHTIPP >

Die Rezepte stammen aus:
Bärlauch,
Jörg Schauenburg,
Umschau Verlag,
ISBN 3-86528-215-6