

Rezepte mit Bärlauch

Bärlauch-Fladen

(4 Portionen)

<p>400 g Vollkornmehl 60 ml Wasser 50 ml Öl 1 Prise Salz</p> <p>100 g Camembert 100 g Schafskäse 200 g Bärlauch</p> <p>schwarzer Pfeffer</p>	<p>Vollkornmehl mit Wasser, Olivenöl und einer Prise Salz glatt kneten (gegebenenfalls noch Mehl oder Öl bzw. Wasser nachgeben). Den Teig in eine Folie gewickelt ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Den Käse in Stückchen brechen sowie den Bärlauch mit einem großen Messer oder mit einer Kräuterwiege zerkleinern. Den Teig in zwei Hälften teilen. Beide Teighälften auf einer bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen. Eine Teighälfte auf ein Backpapier legen und den Bärlauch sowie die Käsestücke auf den Teig verteilen. Mit Pfeffer würzen und die zweite Teigplatte auf den mit Käse belegten Teig vorsichtig auflegen. An den Rändern gut andrücken. Die Teigränder etwas zur Mitte drücken und in kurzen Abständen mit einer Gabel die Ränder andrücken. Etwas Öl auf den Teig sprenkeln und im sehr heißen vorgeheizten Ofen bei mindestens 250 °C ca. 10 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht braun ist. Zu dem Bärlauchfladen einen bunten Salat reichen.</p>
--	--

Bärlauch-Brotaufstrich

<p>250 g Quark oder Frischkäse 100 g saure oder süße Sahne (nach Geschmack) 1 Hand voll Bärlauchblätter Salz</p>	<p>Den Quark mit der Sahne glatt rühren.</p> <p>Die Bärlauchblätter vorsichtig waschen und klein hacken. Alles gut vermengen und mit Salz würzen. Der Quark schmeckt besonders gut auf dunklem Bauernbrot oder Vollkornbrot.</p>
--	--

Bärlauch-Pesto

(10 Portionen)

<p>300 g Bärlauchblätter 5 EL Pflanzenöl 1 TL Salz</p>	<p>Frische Bärlauchblätter waschen und trocken schleudern. Mit den weiteren Zutaten so fein wie möglich mixen. In sterile Gläser füllen und mit einer Schicht Öl bedecken. So hält sich der Bärlauch gut einen Monat, im Kühlschrank bis zu einem Jahr. Wichtig ist, nach der Entnahme darauf zu achten, dass oben eine Schicht Öl bleibt. Man kann die Paste auch in Plastikbeutel füllen und gefrieren. Sie schmeckt hervorragend als Brotaufstrich, zu Nudeln, Lamm, Fisch und Gegrilltem. Das Pesto kann man mit gerösteten Pinienkernen und geriebenen Parmesan abwandeln.</p>
--	---

Überbackene Bärlauchnudeln

(4 Portionen)

<p>3 - 4 Bärlauchzwiebeln mit Blättern 500 g Nudeln 1 – 2 Zwiebeln 40 g Butter 500 g Quark 2 – 3 Eier Salz, Pfeffer</p>	<p>Den Bärlauch mit der Zwiebel ernten, die Blätter abtrennen und alles gut reinigen. Die Nudeln in Salzwasser garen. Die gehackten Zwiebeln des Bärlauchs, die Blätter und zerkleinerten Zwiebeln in der Butter anbräunen. Den Quark mit den Eiern und etwas Butter verrühren. Die fein zerkleinerten Blätter des Bärlauchs mit den Bärlauchzwiebeln, den Zwiebeln, Salz und Pfeffer mit dem Quark mischen und unter die Nudeln heben. In einer gefetteten Auflaufform im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 175 °C etwas 45 Minuten backen. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.</p>
---	---

Cremesuppe mit Bärlauch

(4 Portionen)

<p>2 – 3 Bärlauchzwiebeln mit Blättern 2 Zwiebeln Butter 1 l Gemüsebrühe etwas süße Sahne Salz, Pfeffer</p>	<p>Den Bärlauch mit der Zwiebel ernten, die Blätter abtrennen und alles gut reinigen. Alle Zwiebeln kräftig in Butter anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 10 Minuten kochen lassen und pürieren. Die Sahne unterheben und die fein zerkleinerten Blätter des Bärlauchs dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. etwas Grünkernschrot in der Suppe mitkochen. Zur Suppe passt Vollkorntoast oder Baguette.</p>
---	---

Putengeschnetzeltes mit Bärlauch

(4 Portionen)

<p>400 g Putenbrust/ -schnittel 1 TL Öl 1 Zwiebel 1 Bund Frühlingszwiebeln 1 Zehe Knoblauch Salz, Pfeffer etwas heißes Wasser ¼ Becher Sahne oder ½ Becher Sauerrahm ½ Becher (Ziegen) Frischkäse 1 Bund / 1 Hand voll Bärlauchblätter</p>	<p>Das Putenfleisch in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne in 1 TL erhitztem Öl anbraten. Die Zwiebel würfeln und zugeben. Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und ebenfalls zugeben. Den Knoblauch schälen, noch im Ganzen mit braten und dann entfernen. Salzen und pfeffern, mit heißem Wasser ablöschen. Sanft ziehen lassen. Nach ca. 10 Minuten die Sahne bzw. den Sauerrahm zugeben. Dann den Ziegenfrischkäse dazugeben (nun nicht mehr kochen lassen, sonst flockt es aus) Zum Schluss den fein geschnittenen Bärlauch unterziehen.</p>
--	--

Bärlauch-Butter

<p>70 g Bärlauchblätter</p> <p>250 g Butter Saft von ½ Zitrone Salz, Pfeffer</p>	<p>Den gewaschenen Bärlauch von dicken Stielen befreien und sehr fein hacken.</p> <p>Die Butter mit Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer mit den Quirlen des Handrührgeräts oder einer Gabel verrühren.</p> <p>Den Bärlauch dazugeben und unterrühren. Wenn nötig noch einmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.</p> <p>Die Bärlauchbutter entweder in eine kleine Plastikdose füllen oder zu einer Rolle formen und in Alufolie einwickeln.</p>
--	---

Bärlauch-Omlette

(4 Portionen)

<p>70 g Bärlauch</p> <p>3 Eigelb 30 g Mehl, Salz 3 EL Sahne 3 Eiweiß</p> <p>30 g Butter</p>	<p>Bärlauch kurz abspülen und trocken schütteln. Die dicken Stiele der Blätter entfernen und den Bärlauch in feine Streifen schneiden.</p> <p>Eigelb mit Mehl, Salz und Sahne glatt verrühren.</p> <p>Eiweiß steif schlagen und mit einem Schneebesen unter das Eigelb heben.</p> <p>Die Bärlauchstreifen zufügen und kurz durchmischen.</p> <p>Die Butter in einer beschichteten Pfanne auslassen. Die Eimasse in die Pfanne gießen, einen Glasdeckel auflegen und das Omelette auf niedrigster Stufe ca. 5 Minuten stocken lassen, bis die Oberfläche leicht fest wird.</p> <p>Omelette wenden. Darauf achten, dass es nicht zu lange stockt, damit es nicht trocken wird.</p> <p>Bärlauch-Omelette schmeckt sehr gut auf geröstetem Toast oder mit frischem Weißbrot.</p>
---	--

Bärlauch-Dipp

(4 Portionen)

<p>250 g Frischkäse 3 EL Sahne Pfeffer, Salz Paprikapulver 1 rote Paprika 150 g Bärlauchblätter</p> <p>300 g Bärlauchblätter 5 EL Pflanzenöl 1 TL Salz</p>	<p>Den Frischkäse in eine Schüssel geben.</p> <p>Die Sahne zufügen und mit einem Schneebesen glatt rühren.</p> <p>Die Creme würzen.</p> <p>Die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Einige Würfel zur Dekoration beiseite legen.</p> <p>Den Bärlauch unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die dickeren Stiele entfernen. Den Bärlauch in feine Streifen schneiden und unter die Creme mischen.</p> <p>Den Dipp in einer Schüssel anrichten und dekorieren. Der Dipp schmeckt als Brotaufstrich, zu Pellkartoffeln und Crackern.</p>
--	--

Rinderrouladen mit Bärlauch-Frischkäse-Füllung

(4 Portionen)

4 Karotten etwas Salz 1 Bund Frühlingszwiebeln	Die Karotten waschen und putzen. Diese in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten lang garen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und kurz unter fließendem Wasser abwaschen. Diese etwa 1 Minute lang mitgaren lassen. Das Gemüse dann abschrecken, abgießen und trocken tupfen.
100 g Bärlauch	Den Bärlauch abwaschen, trocken schütteln und die groben Stiele abschneiden. Die großen Blätter längs halbieren.
50 g Frischkäse 2 TL Senf 2 EL Zitronensaft 1 Zwiebel	Den Frischkäse mit dem Senf und dem Zitronensaft vermengen. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
4 Rouladen Salz und Pfeffer	Die Rouladen mit einem Fleischklopfer flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsecreme darauf streichen. Den Bärlauch und einige Frühlingszwiebeln längs auf jede Roulade legen. Schließlich eine Karotte quer darauf legen und die Rouladen aufrollen und mit Rouladennadeln oder Zahnstochern zusammenstecken.
2 EL Öl	Die Rouladen dann in dem heißen Öl in einem Schmortopf rundherum kräftig anbraten.
¼ l Rotwein	Die Zwiebelspalten hinzufügen und kurz mit braten. Mit dem Rotwein aufgießen und die Rouladen im geschlossenen Schmortopf bei mittlerer Hitze etwa 60 bis 75 Minuten lang schmoren lassen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Die Soße fein pürieren und ca. 5 Minuten reduzieren lassen.
2 EL eiskalte Butter Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat	Mit der kalten Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss würzen. Die Rouladen in der Soße kurz erhitzen.
	Mit Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren. Die Rouladen können, vor allem wenn es mehr als 4 Stück sind, auch sehr gut im Backofen zubereitet werden. Auf dem Herd anbraten, in einen großen Bräter geben und im Ofen bei 175 – 180 °C etwa 60 bis 90 Minuten lang schmoren lassen.