

Es wird Frühling in der Küche

Bärlauch ist ein naher Verwandter von Zwiebel und Knoblauch und gilt als Frühlingsbote. In der Naturheilkunde kommt Bärlauch oft als Heilmittel zur Anwendung, da er durch seine schwefelhaltigen ätherischen Öle eine antibakterielle Wirkung hat.

In den Monaten März – Mai findet man ihn entlang von Bachläufen und in unseren Wäldern. Wichtig beim Pflücken der Blätter ist, dass diese nicht mit denen der Maiglöckchen und Herbstzeitlosen verwechselt werden, da diese giftig sind.



Wenn Sie sich nicht sicher sind finden Sie Bärlauch auch im Coop und der Migros. Bärlauch sollte am besten frisch und nicht gekocht gegessen werden, da ihm beim Kochen seine Aromen verloren gehen. Er eignet sich sehr gut als Pesto, Salat oder vermischt mit Quark als Dip.

Zutaten: für Bärlauch Pesto ca. 1 Konfiglas oder 2-3 kleine Gläser

100g frischer Bärlauch (selbst gesammelt oder gekauft) gut waschen

50g geriebener Parmesan

50g Pinienkernen oder Mandelstifte

etwa 1.5 dl Oliven- oder Rapsöl

0.5 TL Salz

etwas Pfeffer

Gläser und Deckel mit heissem Wasser spülen und trocknen.

Bärlauch mit allen Zutaten zusammen pürieren oder mit einem Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Gläser bis ca. 2cm unter den Rand mit dem Pesto befüllen. Nach dem Befüllen Gläser einige Male sorgfältig auf ein Tuch klopfen um Luftlöcher zu vermeiden.

Am Schluss das Glas bis ca. 1cm unter den Rand noch mit Olivenöl auffüllen.

Das Pesto eignet sich super als Brotaufstrich bei einem Apéro oder zu Pasta.

En Guete

Ihr rösch küchen Team