

# Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp: Bärlauch



**Knoblaucharoma frisch aus dem Wald,  
gesund und lecker  
für**

**Aufstriche - Pesto - Suppe - Butter -  
Senf - Dip - Quark - Quiche - Öl ...**

## **Gut zu wissen:**

- Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze
- Inhaltsstoffe: Vitamin C, Kalium, Kalzium, Eisen, ätherische Öle
- wirkt blutreinigend und stoffwechsellanregend
- alle Teile sind essbar; genutzt werden nur die Laubblätter und Stängel
- Erntezeit: März – April; mit der Blüte Anfang Mai endet die Erntezeit
- erlaubte Erntemenge: ein Handstrauß (= die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt). In Naturschutzgebieten darf gar nicht gesammelt werden. Pro Pflanze nur ein Blatt entnehmen, damit die Pflanze sich weiterentwickeln kann
- Achtung, Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen, Aronstab und Herbstzeitlose!
- Anbau im eigenen Garten oder in Blumenschalen möglich

## **Wie man Bärlauch verwenden kann:**

- frisch als Gewürz z.B. in Dips und Saucen, Kräuterquark, als Brotbelag, in Pesto und Gemüsegerichten
- trocknen
- in Öl einlegen
- einfrieren
- durch Milchsäuregärung in Bärlauch-Kimchi

## **Der Klassiker: Bärlauchpesto**

### **Zutaten**

- 150 g frische Bärlauchblätter
- 150-200 ml Olivenöl
- 70 g Mandeln oder Sonnenblumenkerne, in der Pfanne geröstet
- 1 TL Salz
- 1 EL geriebenen Parmesankäse (alternativ 1 TL helle Misopaste)
- etwas Zitronensaft (erhält Frische & Farbe)

## Zubereitung

- Bärlauchblätter waschen und sehr gut trocken tupfen, damit das Pesto sich länger hält.
- Blätter grob hacken.
- Mit allen anderen Zutaten außer Öl im Mixer grob zerkleinern.
- Etwas Öl zugeben, so dass es eine dicke Paste wird.
- Das restliche Öl von Hand unterrühren, damit das Pesto nicht bitter wird.
- Das fertige Pesto in saubere Gläser füllen, mit Olivenöl bedecken und verschließen.

Quelle: <https://www.smarticular.net/baerlauchpesto-rezept-verbatim-sicher-bestimmen/>

## Weitere Rezepte, Hinweise zur Verwechslungsgefahr und zum Weiterlesen:

- <https://www.smarticular.net/baerlauchoel-selber-machen-wurziges-fruhlingsaroma-haltbar-gemacht>
- <https://www.kostbarenatur.net/baerlauch-erkennen-maigloeckchen-herbstzeitlose/>
- <https://utopia.de/tag/baerlauch/>
- <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/warenkunde/Baerlauch-erkennen-sammeln-und-Verwechslungen-vermeiden,baerlauch160.html>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/B%C3%A4rlauch>