

# Raffinierte Rezepte mit

# Bärlauch

29  
leckere  
Rezepte

Überarbeitete  
Neuausgabe

Fettuccine mit  
Bärlauchpesto

50238

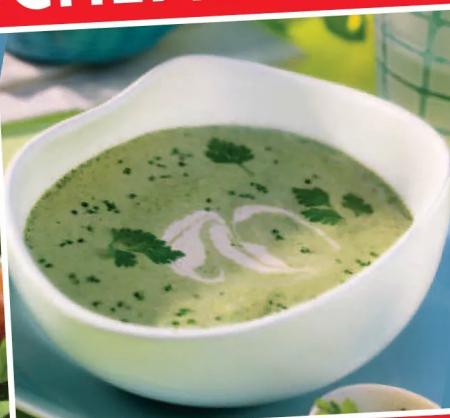
4 93363 703506

KU 238

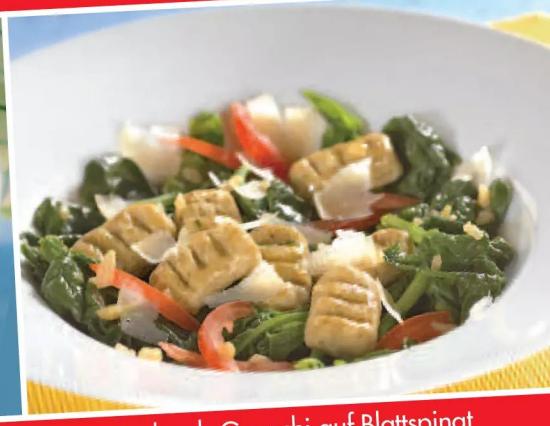
## DER WILDE KÜCHENSTAR DES FRÜHLINGS



Salat mit Tofuwürfeln im Parmesanmantel



Schaumsüppchen vom Frühlingskräutern



Bärlauch-Gnocchi auf Blattspinat



KU 238

erscheint in der BPV Medien Vertrieb GmbH & Co. KG  
 Römerstraße 90, D-79618 Rheinfelden  
 Tel.: + 49 (0)7623 964 0, info@bpv-medien.de  
 www.bpv-medien.de

Herausgeber: H + E Medweth

Objektleitung: Hannes Stockmann

Leitung Content: Sylvia Tarnowski

Redaktion der Erstausgabe: Anne Bühring

Anzeigenvermarktung: vermarktung@bpv-medien.de

Leserservice: service-hotline@bpv-medien.de

Gesamtvertriebsleitung: Stefan Heggenberger  
 info@bpv-medien.de

Vertrieb: IPS Pressevertrieb GmbH  
 Carl-Zeiss-Str. 5  
 D-53340 Meckenheim  
 www.ips-d.de  
 Tel.: + 49 (0)2225 8801 0

Abo-Service: BPVMedien@aboteam.de  
 Tel.: + 49 (0)2225 7085 321

Einzelbestellservice: bestellservice@bpv-medien.de  
 Tel.: + 49 (0)7623 964 155  
 www.craftery.de  
 Einzelversand zuzügl.  
 Versandkosten, Auslandspreise  
 auf Anfrage.

Druck: SEVEROTISK s.r.o.  
 Mezni 3312/7  
 400 11 Ústi nad Labem  
 Tschechien

© 2025 by BPV Medien Vertrieb GmbH &amp; Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz, gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Für unverlangte Einsendungen von Fotos, Zeichnungen und Manuskripten übernehmen Verlag und Redaktion keinerlei Haftung. Alle Anleitungen ohne Gewähr. Die veröffentlichten Modelle wurden von Redaktion und Verlag sorgfältig geprüft. Eine Garantie wird jedoch nicht übernommen. Redaktion und Verlag können für eventuell auftretende Fehler oder Schäden nicht haftbar gemacht werden.

Erkunde unsere Kreativ-Welt auf [www.craftery.de](http://www.craftery.de)

## Liebe Leserinnen und Leser!

Frisch, fit und gesund - so könnte man diese Ausgabe nennen. Wir haben für Sie das würzige Küchenkraut in den Mittelpunkt der Rezepte gestellt. Bärlauch wird auch Waldknoblauch genannt. Er hat wie dieser sagenhafte Wirkungen auf unsere Gesundheit und schmeckt ausgesprochen aromatisch. Er verleiht sowohl frisch im Salat, als Pesto wie als Würzzugabe gedünstet den verschiedensten Gerichten eine ganz besondere Note. Lassen Sie sich verführen und überraschen von seiner Vielfalt und werden Sie ebenso begeistert wie die Sterneköche. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern und natürlich „Guten Appetit“!

## Ihre Redaktion

### Hier finden Sie unsere Rezepte:

Penne mit Bärlauch	3
Lammhackbällchen auf Tomatensoße	4
Bärlauch-Hähnchen mit Champignons	5
Roggenbrot-Bärlauchknödel	6
Bärlauch-Spaghetti mit Spargel und Schweinefilet	7
Schaumsüppchen von Frühlingskräutern	8
Bärlauch-Zucchini-Suppe mit Croûtons	9
Fettuccine mir Bärlauchpesto	10
Bärlauch-Käse-Tagliatelle	11
Couscous-Bärlauch-Salat	12
Bärlauch-Kartoffelsalat	13
Spargelsalat mit Schinken und Kräuter-Vinaigrette	14
Spargel-Frühlings-Salat mit Käsecrostini	15
Kleine Bärlauchquiche mit Sauerrahm	16/17
Bärlauch-Gnocchi auf Blattspinat	18
Bärlauch-Risotto mit Parmesan	19
Garnelen am Spieß mit Bärlauch-Dip	20
Kartoffelpuffer mit Bärlauch	21
Bärlauchpesto	22
Bärlauchbrot	22
Bärlauchbutter	23
Kartoffelsticks mit Bärlauch-Mayo	24
Crostini mit Avocado-Bärlauch-Creme	25
Brotaufstrich mit Bärlauch und Paprika	26
Spargel-Antipasti mit Lachs	27
Tofu-Gemüsepäckchen	28
Salat mit Tofuwürfeln in Parmesanmantel	29
Bunter Fitness-Salat	30
Putenwurstsalat mit feiner Bärlauchnote	31

Zur Erhaltung unserer Natur und zum Schutz der Gewässer drucken wir diese Zeitschrift auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier.



## Penne mit Bärlauch

### Sie brauchen für 4 Personen:

400 g Penne oder andere Hartweizen-Nudeln
Salz
50 g frischen jungen Bärlauch
300 g Bonifaz sahnig-cremig
1/2 l Gemüsebrühe
frisch gemahlenen Pfeffer

### So wird's gemacht:

- 1** Die Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanweisung bissfest garen.
- 2** Bärlauch verlesen, waschen und trocken schütteln. Die dickeren Stielansätze

abschneiden und die Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden.

- 3** Den Bergader Bonifaz sahnig-cremig in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

- 4** Die Gemüsebrühe in einem weiten Topf erhitzen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Bärlauch in die Brühe geben und kurz erhitzen.

- 5** Kräftig mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Käsewürfel unterheben und schmelzen lassen. Bärlauchnudeln sofort auf vorgewärmte Teller geben.

Enthält pro Portion ca. 28 g Eiweiß, 25 g Fett, 70 g Kohlenhydrate = 638 kKcal = 2671 kJoule

### TIPP

Der Bärlauch ist eine altbekannte Gewürz- und Heilpflanze. Genutzt werden vorwiegend die Blätter, frisch als Gewürzzugabe oder Gemüse in der Frühjahrsküche. Es gibt den Bärlauch allerdings auch als gefriergetrocknetes Würzprodukt sowie als Zugabe in Würzmischungen und Dressings oder fertig als Pesto zu kaufen.

# Lammhackbällchen auf Tomatensoße



TEUBNER FOODFOTO

## Sie brauchen für 4 Personen:

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 2 Lauchzwiebeln                     | 1 kleine Möhre                   |
| 1 Peperoni                          | 2 Stangen Staudensellerie        |
| je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote | 1 große Zwiebel                  |
| 1/2 Bund Petersilie                 | 2 EL Olivenöl                    |
| 10 Blätter Bärlauch                 | 100 ml Gemüsefond (aus dem Glas) |
| 300 g Lammhackfleisch               | 5 Blätter Bärlauch               |
| Salz                                |                                  |
| frisch gemahlener Pfeffer           |                                  |
| 1 Ei                                |                                  |
| 2 EL Semmelbrösel                   |                                  |
| 3 EL Raps-Kernöl zum Braten         |                                  |

## Für die Soße:

- |               |
|---------------|
| 500 g Tomaten |
|---------------|

Bärlauchblätter waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden.

**3** Die gesamten vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Das Lammhackfleisch zufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Ei und Semmelbrösel ebenfalls hinzufügen und alles gut verkneten. Aus dem Hackfleischteig 12 kleine Bällchen formen und auf einem Schneidebrett beiseitelegen.

**5** Für die Soße die Tomaten an der Oberseite kreuzweise einschneiden. Mit kochendem Wasser übergießen und die Haut von den Tomaten abziehen.

**6** Die Tomaten in sehr feine Würfel schneiden (den grünen Stielansatz dabei entfernen).

**7** Möhre und Sellerie putzen bzw. schälen, waschen und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und sehr fein hacken.

**8** Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen. Zwiebel, Möhren und Sellerie zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten anrösten. Die Tomaten zufügen. Salzen, pfeffern und den Gemüsefond angießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.

**9** Bärlauchblätter verlesen, waschen, trocken schütteln und klein schneiden. In die Tomatensoße geben und kurz mit erhitzen.

**10** Das Raps-Kernöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen hineingeben und bei mittlerer Hitze rundherum ca. 10 Minuten braten. Zusammen mit der Tomatensoße auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Vollkorn-Reis.

Enthält pro Portion ca.

17 g Eiweiß, 36 g Fett, 14 g Kohlenhydrate = 448 kKcal = 1874 kJoule

## So wird's gemacht:

**1** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.

**2** Paprikaschoten putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und

## Sie brauchen für 3 Personen:

3 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)

1 Bund Bärlauch

150 g Champignons

1 Beutel KNORR Fix für Waldpilz-Rahm

Geschnetzeltes

100 ml Schlagsahne

(oder RAMA Cremefine zum Kochen)

## So wird's gemacht:

**1** Die Hähnchenbrustfilets in 6 gleichgroße Stücke schneiden und in eine feuerfeste Auflaufform legen.

**2** Bärlauch verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Bärlauchblätter im Ganzen

zwischen die Hähnchenfleischstücke mit in die Auflaufform legen.

**3** Champignons putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Über dem Hähnchenfleisch gleichmäßig verteilen.

**4** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gasherd Stufe 3) vorheizen.

**5** Beutelinhalt Fix für Waldpilz-Rahm Geschnetzeltes in 150 ml kaltes Wasser und die Schlagsahne einrühren.

**6** Gleichmäßig über Hähnchen und Champignonscheiben gießen. Auf der mitt-

leren Einschubleiste ca. 30 Minuten backen.

Dazu schmecken Penne oder ofenfrisches Vollkorn-Baguettebrot.

Enthält pro Portion ca.

38 g Eiweiß, 10 g Fett, 10 g Kohlenhydrate = 288 kKcal = 1201 kJoule

## TIPP

Statt frischem Bärlauch können Sie alternativ auch 1 EL Bärlauch-Paste aus dem Glas verwenden - einfach unter die Sahne rühren und wie beschrieben garen.



# Roggenbrot-Bärlauchknödel

## Sie brauchen für 4 Personen:

500 g Roggenmischbrot mit Sauerteig  
250 ml Milch  
1 Bund Bärlauch  
1 Bund Petersilie  
2 Zwiebeln  
1 EL Butter  
3 Eier

## Salz

frisch gemahlenen Pfeffer

## So wird's gemacht:

- 1** Das Roggenmischbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und anschließend in eine weite Schüssel geben.



**2** Milch erhitzen und in die Schüssel über die Brotwürfel gießen. Ca. 30 Minuten abgedeckt quellen lassen.

**3** In der Zwischenzeit die Bärlauchblätter verlesen, abspülen und trocken schütteln. Die groben Stiele entfernen und die Blätter sehr fein schneiden.

**4** Petersilie abspülen, trocken schütteln und mit dem Kräutermesser fein wiegen.

**5** Zwiebeln abziehen und sehr fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb andünsten.

**6** Bärlauch und Petersilie zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa 1 Minuten mit andünsten.

**7** Bärlauchzwiebeln zum Brot in die Schüssel geben. Die Eier zufügen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zu einem glatten Teig verkneten.

**8** In einem weiten Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Teigmasse mit angefeuchteten Händen 8 Knödel formen. In das nur noch siedende Wasser geben und 15-20 Minuten gar ziehen lassen.

Enthält pro Portion ca.

21 g Eiweiß, 13 g Fett, 84 g Kohlenhydrate = 554 kCal = 2318 kJoule

## TIPP

Diese pikant-würzigen Bärlauchknödel sind die ideale Beilage zu saftigem Rinderbraten, deftigem Schweinebraten und Roastbeef. Auch zum Pilzragout oder gedünstetem Gemüse von Bundmöhrrchen, Kohlrabi, Roter Bete oder Pastinake sind sie eine ganz hervorragende geschmackliche Ergänzung.



**Sie brauchen für 3 Personen:**

300 g Spaghetti
Salz
250 g Schweinefilet
weißen Pfeffer
500 g weißen Spargel
1 EL MAZOLA Keimöl
4 Blätter Bärlauch
2 EL Walnusskerne
1 TL Margarine
Zucker
1 Packung (250 ml) KNORR Sauce Hollandaise
3 TL Zitronensaft
Kräuter zum Garnieren (z. B. Schnittlauch oder Bärlauch)

**So wird's gemacht:**

**1** Spaghetti in einen weiten Topf in reichlich kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanweisung bissfest garen.

**2** Das Schweinefilet abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend salzen und pfeffern. Spargel schälen und die unteren Enden großzüig abschneiden.

**3** Das Keimöl in einer Pfanne erhitzen. Schweinefilet hineingeben und rundherum kräftig anbraten. Bei mittlerer Hitze je nach Dicke 10 -15 Minuten langsam fertig braten. Zwischendurch gelegentlich wenden.

**4** Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Bärlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Walnusskerne grob hacken.

**5** Die Margarine in einem Topf zerlassen. Spargelstücke und 250 ml Wasser dazugeben. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und zugedeckt 10 - 15 Minuten garen.

**6** Packungsinhalt Sauce Hollandaise zum Spargel geben und unter Rühren erwärmen. Bärlauch zufügen. Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**7** Spaghetti abgießen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Spargelhollandaise zufügen und untermischen.

**8** Bärlauch-Spaghetti portionsweise auf Tellern anrichten. Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Walnüsse darüber streuen. Nach Belieben mit Kräutern garniert servieren.

Enthält pro Portion ca.

35 g Eiweiß, 55 g Fett, 75 g Kohlenhydrate = 935 kKcal = 3886 kJoule



KNORR

## Sie brauchen für 4 Personen:

1 Töpfchen Basilikum

1 Handvoll Kerbel

1 Bund Bärlauch

800 ml Geflügelfond

100 g sehr kalte Butterwürfel

100 g BRUNCH Balance

50 ml Schlagsahne

Salz

frisch gemahlenen Pfeffer

## So wird's gemacht:

**1** Kräuter verlesen, abspülen und trocken tupfen. Basilikum- und Kerbelblättchen von den Stielen zupfen. Die dicken Blattstiele vom Bärlauch abschneiden.

**2** Geflügelfond in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Topf anschließend von der Kochstelle nehmen.

**3** Kalte Butter, Brunch und die vorbereiteten Kräuter in den Geflügelfond einrühren. Mit dem Pürierstab fein pürieren und dabei schaumig aufschlagen.

**4** Die Sahne evtl. steif schlagen oder aber flüssig unter die Suppe ziehen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und sofort servieren. Dazu schmeckt Knoblauchbaguette.

Enthält pro Portion ca. 14 g Eiweiß, 32 g Fett, 4 g Kohlenhydrate = 360 kKcal = 1505 kJoule

## TIPP

Der Bärlauch gehört zu den Zwiebelgewächsen und besitzt wie seine Verwandten ein ganz außergewöhnliches Aroma. Er erinnert ganz besonders an den Knoblauch, ist aber sehr viel dezenter und feiner in seiner Note. Um den hohen Vitamin-C-Gehalt optimal zu nutzen, sollten die Blätter allerdings nicht lange mitgegart werden. Bereiten Sie also Ihre Soße zu und geben Sie zum Schluss einen Teil des Bärlauchs frisch geschnitten in das Gericht. Servieren Sie sofort und vermeiden Sie lange Stehzeiten.

## Sie brauchen für 4 Personen:

600 g Zucchini  
1 Schalotte  
2 Bund Bärlauch  
2 EL Olivenöl  
800 ml Gemüsebrühe  
300 g Crème fraîche  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
150 g geräucherten Lachs  
4 Scheiben Wasa Break

## So wird's gemacht:

**1** Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln.

**2** Bärlauchblätter verlesen, abspülen und trocken schütteln. Die dicken Stielenden

abschneiden und die Bärlauchblätter nur grob zerkleinern.

**3** Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Schalotte zugeben und goldgelb andünsten. Zucchini zufügen und unter Rühren etwa 5 Minuten mit andünsten.

**4** Die Gemüsebrühe angießen und den Bärlauch zugeben. Die Suppe mit geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten sanft köcheln lassen

**5** Topf von der Kochstelle nehmen und die Suppe mit dem Pürierstab oder dem Schneidstab des Handrührgerätes fein pürieren.

**6** Crème fraîche einrühren und nochmals erhitzen. Suppe mit Salz und Pfeffer krä-

ftig abschmecken. Nach Belieben noch etwas fein geschnittenen Bärlauch unterheben.

**7** Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden und das Wasa Break in kleine Stücke brechen.

**8** Suppe mit Lachsstreifen, Wasa Break Croûtons und nach Wunsch mit einem Klacks Crème fraîche und frisch gemahltem Pfeffer garniert servieren.

Enthält pro Portion ca.

7 g Eiweiß, 29 g Fett, 14 g Kohlenhydrate = 391 kKcal = 1625 kJoule



## Sie brauchen für 4 Personen:

100 g Bärlauch (etwa 3 Bund)

3 EL Pinienkerne

Salz

20 g geriebenen Parmesan

80 ml Olivenöl

frisch gemahlenen Pfeffer

400 g Fettuccine

etwas Zitronensaft

## So wird's gemacht:

**1** Bärlauchblätter verlesen, abspülen und trocken tupfen. Die dickeren Stiele abschneiden und die Bärlauchblätter klein schneiden.

**2** Pinienkerne und 1/2 TL Salz in einem großen Mörser zerstoßen. Bärlauch

zugeben und unterarbeiten. Parmesan überstreuen und sorgfältig untermischen.

**3** Das Olivenöl langsam in einem dünnen Strahl nach und nach einlaufen lassen und sorgfältig unterrühren.

**4** Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

**5** Fettuccine in reichlich kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanweisung bissfest garen.

**6** Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben und das Pesto und Zitronensaft unterrühren. Die Fettuccine portionsweise auf Tellern anrichten.

Nach Belieben frisch gehobelten Parmesan dazu reichen.

## TIPP

Das Haltbarmachen als Pesto (Würzpasta) gibt dem Bärlauch eine Haltbarkeit von 8 Monaten im Kühlschrank. Idealerweise zerreiben Sie die Zutaten im Mörser. Denn beim Zerkleinern mit dem Mixstab laufen Sie Gefahr, dass das Pesto über die Zeit bitter wird. Nach dem Abfüllen in ein Glas gießen Sie eine dünne Schicht Olivenöl oben auf und verschließen das Behältnis sehr fest mit einem Deckel.

Enthält pro Portion ca.

16 g Eiweiß, 29 g Fett, 71 g Kohlenhydrate =  
625 kKcal = 2614 kJoule





### Sie brauchen für 4 Personen:

400 g Tagliatelle

1 Bund Bärlauch

1 Zwiebel

1 EL Öl

200 ml Milch

1 Frischeschale (200 g) Milkana Sahne

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

150 g Cocktailtomaten

1 EL braunen Zucker

1 EL Butter

### So wird's gemacht

**1** Tagliatelle in reichlich kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanleitung bissfest garen.

**2** Bärlauch verlesen, abspülen und trocken schütteln. Dickere Stielenden entfernen und die Blätter klein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln

**3** Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin unter Rühren goldgelb andünsten.

**4** Bärlauch und Milch hinzugeben, kurz aufkochen lassen und den Topf dann von der Kochstelle nehmen.

**5** Milkana Sahne darin schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**6** Cocktailtomaten waschen. Zucker und Butter in einer beschichteten Pfanne

schmelzen und die Cocktailtomaten darin ca. 5 Minuten karamellisieren lassen.

**7** Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Zusammen mit der Bärlauch-Käse-Soße und den geschmorten Tomaten auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Enthält pro Portion ca.

21 g Eiweiß, 26 g Fett, 81 g Kohlenhydrate = 642 kKcal = 2683 kJoule



# Couscous-Bärlauch-Salat



## Sie brauchen für 4 Personen:

750 ml Gemüsebrühe

200 g Couscous (Instant)

2 mittelgroße Möhren

50 g Cashewkerne

5 getrocknete Tomaten in Öl

80 g Bärlauch

3 EL Olivenöl

3 EL Öl von den getrockneten Tomaten

3 EL Weißweinessig

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zucker

## So wird's gemacht:

**1** Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Couscous in eine weite Schüssel

geben. Mit der Brühe übergießen und laut Packungsanweisung ausquellen lassen.

**2** Möhren schälen, waschen und würfeln. Cashewkerne grob hacken. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden.

**3** Bärlauch verlesen, abspülen und trocken schütteln. Die dickeren Stielenden der Blätter abschneiden.

**4** Die Hälfte des Bärlauchs zusammen mit 1 EL Olivenöl pürieren. Restliche Blätter in feine Streifen schneiden.

**5** Bärlauchpüree mit restlichem Olivenöl, dem Öl von den getrockneten Tomaten

und dem Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant fein-würzig abschmecken.

**6** Die gesamten vorbereiteten Salatzutaten mit dem Bärlauch-Dressing vermischen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

**7** Salat nochmals durchrühren und evtl. nachwürzen. Nach Belieben auf Bärlauchblättern angerichtet servieren.

Enthält pro Portion ca.

6 g Eiweiß, 26 g Fett, 26 g Kohlenhydrate = 356 kKcal = 1484 kJoule

## Sie brauchen für 4 Personen:

800 g festkochende Kartoffeln

2 Äpfel

1/2 Glas Kühne Bärlauchgurken,  
knackig-pikant

je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote

1 Flasche (250 ml) Kühne Salatfix Joghurt &  
Gartenkräuter

1/2 Bund Bärlauch

1 Beet Kresse

Salz

grob geschroteten Pfeffer

## So wird's gemacht:

**1** Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale ca. 20 Minuten kochen.

**2** Pellkartoffeln abgießen, pellen und abkühlen lassen. Anschließend in gleich-

mäßig mitteldicke Scheiben schneiden.

**3** Die Äpfel waschen, trockenreiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Würfel schneiden.

**4** Gurken in einem Sieb abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und quer in feine Streifen schneiden

**5** Die gesamten vorbereiteten Salatzutaten mit Salatfix Joghurt & Gartenkräuter in einer großen Schüssel mischen und abgedeckt etwas durchziehen lassen.

**6** Bärlauchblätter abspülen, trocken schütteln und hacken. Kresse vom Beet schneiden. Salat mit Salz und Pfeffer evtl.

nachwürzen. Kresse und Bärlauch über den Salat streuen und unterheben.

## Enthält pro Portion ca.

7 g Eiweiß, 12 g Fett, 45 g Kohlenhydrate =  
327 kKcal = 1372 kJoule

## TIPP

Zum direkten Würzen können Sie den Bärlauch auch als Vorrat einfrieren. Scheiden Sie die Blätter klein und drücken Sie sie fest in ein Gefäß, das Sie anschließend einfrieren. Zum Würzen können Sie nun jederzeit die gewünschte Menge Bärlauch aus dem Behältnis durch Herausschaben mit einem Messer entnehmen.



# Spargelsalat mit Schinken und Kräuter-Vinaigrette



## So wird's gemacht:

- 1 Weißen Spargel vom Kopf zum unteren Ende hin schälen. Enden abschneiden.
- 2 Grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen. Gesamten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3 In einem weiten Topf reichlich Salzwasser mit 1 TL Zucker zum Kochen bringen. Weißen Spargel hinein geben und ca. 8 Minuten kochen. Grünen Spargel nach 5 Minuten zugeben und mitkochen.
- 4 Inzwischen die Eier hart kochen. Anschließend absecken, pellen und vollständig auskühlen lassen.
- 5 Spargel in einen Durchschlag geben und abtropfen lassen. Die Eier fein hacken.
- 6 Schnittlauch und Dill abspülen und trocken schütteln. Dill fein hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 7 Den Bärlauch verlesen, abspülen, trocken schütteln und die Bärlauchblätter in sehr feine Streifen schneiden.
- 8 3 EL Öl in einer weiten, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke hinein geben und einige Minuten leicht anbraten.
- 9 Restliches Öl und Essig verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und Kräuter unterheben. Schinken in Streifen schneiden.
- 10 Den Spargel mit dem Schinken auf vier Tellern anrichten. Mit dem gehacktem Ei bestreuen und gleichmäßig mit der Kräuter-Vinaigrette beträufeln.

Enthält pro Portion ca.  
15 g Eiweiß, 21 g Fett, 7 g Kohlenhydrate =  
288 kKcal = 1203 kJoule

## Sie brauchen für 4 Personen:

500 g weißen Spargel

500 g grünen Spargel

Salz

1 TL Zucker

2 Eier

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Dill

1 Bund Bärlauch

6 EL Teutoburger Raps-Kernöl

4 EL Weißweinessig

Edelsüß-Paprika

frisch gemahlener Pfeffer

100 g mageren gekochten Schinken

## Sie brauchen für 4 Personen:

600 g weißen Spargel
Salz
1 TL Zucker
4 EL Raps-Kernöl
2 EL weißen Balsamessig
3 TL Senf
1-2 TL Honig
frisch gemahlenen Pfeffer
200 g Erdbeeren
3 Bund gemischte Kräuter (z.B. Bärlauch, Sauerampfer, Brunnenkresse, Rauke)
8 Scheiben Stangenweißbrot
150 g deutschen Edelpilzkäse
evtl. Gänseblümchen zum Garnieren

## So wird's gemacht:

**1** Spargel schälen und die unteren Enden großzügig abschneiden. Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** Reichlich Salzwasser mit dem Zucker zum Kochen bringen. Die Spargelstücke darin etwa 6 Minuten bissfest kochen. Spargel in einem Sieb abtropfen lassen. Dabei etwas vom Spargelsud auffangen.

**3** Öl, Essig, 1 TL Senf, Honig, Salz, Pfeffer und ca. 4 EL vom Spargelsud verrühren. Die Hälfte des Dressings mit dem warmen Spargel in einer Schüssel mischen. Den Spargel darin vollständig abkühlen lassen.

**4** Erdbeeren putzen und vierteln. Kräuter verlesen, abspülen, trocken schütteln und klein zupfen.

**5** Brotscheiben dünn mit dem übrigen Senf bestreichen. Edelpilzkäse in Scheiben schneiden und die Brote damit belegen. Im Backofen unter dem heißen Grill etwa 5 Minuten überbacken.

**6** Spargel mit Kräutern, Erdbeeren und übrigem Dressing mischen. Nach Belieben mit Gänseblümchen garnieren und mit den Käsecrostini anrichten.

Enthält pro Portion ca.

17 g Eiweiß, 25 g Fett, 42 g Kohlenhydrate = 488 kKcal = 2041 kJoule



CMA

## Sie brauchen für 4 Personen:

200 g Mehl

100 g weiche Butter

Salz

Tortelett-Backförmchen

getrocknete Erbsen und Backpapier zum Blindbacken

## Für die Füllung:

120 g frische Bärlauchblätter

2 Eier

200 g saure Sahne

frisch gemahlenen Pfeffer

## So wird's gemacht:

**1** Zunächst für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben. Die Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. 1/2 TL Salz und 4 EL Wasser zufügen.



**2** Teig zunächst mit einem Messer durchhacken und dann mit möglichst kalten Händen schnell zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und etwa 1 Stunde im Kühlschrank kalt legen.



**3** Für die Füllung, den Bärlauch abspülen und trocken schütteln. Die dickeren Sielenden abschneiden und die Bärlauch-

blätter mit einer Küchenschere oder dem Gemüsemesser sehr fein schneiden.



**4** Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verschlagen. Saure Sahne zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.



**5** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gasherd Stufe 3) vorheizen.

**6** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 4 cm dicken Platte ausrollen und 8 Kreise (10 cm Durchmesser) ausschneiden. Die Tortelettformchen damit auslegen und den Rand etwas hochziehen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.



**7** Backpapier passend zuschneiden und auf den Teig legen. Die getrockneten Erbsen zum Beschweren hineingeben und die Törtchen auf der mittleren Einschubleiste etwa 15 Minuten blindbacken.



**8** Erbsen und Backpapier aus den Törtchen entfernen. Bärlauch auf dem Boden verteilen und mit der Ei-Sahne-Mischung bedekken. Nochmals weitere 20-25 Minuten backen.

Enthält pro Portion ca.

11 g Eiweiß, 29 g Fett, 38 g Kohlenhydrate = 473 kKcal = 1975 kJoule

## TIPP

Die Quichetörtchen lassen sich super vorbereiten! Backen Sie sie blind wie im Rezept angegeben. Ganz auskühlen lassen. Und dann verpacken Sie sie zwischen einzelnen Lagen Alufolie. Fest im Gefrierbeutel verschlossen sind sie bis zu 8 Wochen haltbar. Ideal für einen schnellen, kleinen Imbiss, wenn Gäste kommen.



# Kleine Bärlauchquiche mit Sauerrahm





## Sie brauchen für 4 Personen:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

100-150 g Mehl (Type 1050)

Meersalz

geriebene Muskatnuss

4 EL Bärlauchpesto (aus dem Reformhaus)

2 Eier

700 g Blattspinat

2 Schalotten

5 EL Butter

Hefestreuwürze (aus dem Reformhaus)

2 Tomaten

einige Blätter Bärlauch

50 g Parmesan

## So wird's gemacht:

**1** Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale ca. 20 Minuten kochen.

**2** Kartoffeln abgießen. Sofort pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Den Kartoffelschnee auf einem großen Schneidebrett locker mit einem Löffel ausbreiten, damit er nicht klumpt.

**3** Etwa 100 g Mehl gleichmäßig über die Kartoffeln streuen. Mit Salz und Muskat würzen und mit den Fingern locker vermischen.

**4** Das Pesto in einen kleinen Topf geben und leicht erwärmen. Die Eier in einem kleinen Gefäß verquirlen und dann mit dem Pesto zur Kartoffelmasse geben.

**5** Alles möglichst rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls er nicht zusammenhält, noch etwas Mehl zugeben (nicht zu heftig kneten, sonst wird der Teig zu weich).

**6** Aus dem Kartoffelteig 2-3 schlanke, lange Rollen formen, in kleine Stücke schneiden und mit einer Gabel Rillen eindrücken.

**7** Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten abziehen und würfeln.

**8** 2 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Spinat tropfnass zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Meersalz und Hefestreuwürze sehr kräftig würzen.

**9** Tomaten halbieren, entkernen, in feine längliche Spalten schneiden (den grünen Stielansatz dabei entfernen). Zum Spinat geben, unterheben und kurz mitdünsten.

**10** In der Zwischenzeit die Bärlauchgnocchi in kochendes Salzwasser geben. Aufkochen lassen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis alle Gnocchi an der Wasseroberfläche im Topf schwimmen.

**11** Gnocchi mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi zugeben und leicht darin schwenken.

**12** Bärlauchblätter abspülen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Gnocchi mit dem Spinat portionsweise auf tiefen Tellern anrichten und mit Bärlauch bestreuen. Parmesan darüber hobeln.

Enthält pro Portion ca.

21 g Eiweiß, 23 g Fett, 63 g Kohlenhydrate = 536 kKcal = 223 kJoule

## Sie brauchen für 4 Personen:

2 Zwiebeln  
50 g Butter  
400 g Risottoreis (z. B. Arborio)  
150 ml Weißwein  
1,5 l Gemüsebrühe  
1 Bund Bärlauch  
30 g geriebenen Parmesan  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

## So wird's gemacht

- 1** Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Butter in einem weiten Topf erhitzen.
- 2** Zwiebeln in der Butter goldgelb andünsten. Risottoreis dazugeben und unter

ständigem Rühren glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit im offenen Topf einkochen lassen.

**3** Die Hälfte der Gemüsebrühe zugießen und den Reis bei mittlerer Hitze unter wiederholtem Rühren garen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.

**4** Die restliche Gemüsebrühe nach und nach zugeben und unter gelegentlichem Rühren weiter köcheln lassen. Bis der Risotto gar ist, dauert es insgesamt etwa 20-30 Minuten.

**5** In der Zwischenzeit den Bärlauch verlesen, abspülen und trocken schütteln.

Die dickeren Stiele abschneiden und die Bärlauchblätter fein schneiden.

**6** In den letzten 4 Minuten der Garzeit Bärlauch und Parmesan unter den Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren nach Belieben noch etwas Parmesan überstreuen.

Enthält pro Portion ca.

10 g Eiweiß, 15 g Fett, 74 g Kohlenhydrate =  
479 kKcal = 2003 kJoule



# Garnelen am Spieß mit Bärlauch-Dip



BRUNCH

## Sie brauchen für 4 Personen:

12 geschälte große Riesengarnelen  
oder Scampi

4 lange Holzspieße

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Rosmarinzweige

1 Bund Schnittlauch oder Bärlauch

150 g BRUNCH Feine Kräuter

3 EL Olivenöl

## So wird's gemacht:

**1** Die Riesengarnelen an der Oberseite längs einschneiden und den schwarzen Darm entfernen.

**2** Garnelen abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Je 3 Garnelen auf einen Spieß stecken und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

**3** Rosmarin und Bärlauch abspülen und trocken schütteln. Bärlauch zusammen mit 4 EL Wasser mit dem Pürierstab fein pürieren. Bärlauchpüree unter den Brunch rühren und in kleine Schälchen füllen.

**4** Das Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Rosmarin und Garnelen in die Pfanne geben. Die Garnelen je Seite 2 – 3 Minuten bei großer Hitze braten.

**5** Die Garnelen am Spieß auf einer Platte anrichten und mit dem Bärlauchdip servieren. Dazu schmeckt Knoblauchbaguette.

### Enthält pro Portion ca.

26 g Eiweiß, 17 g Fett, 3 g Kohlenhydrate =  
270 kKcal = 1127 kJoule

## TIPP

Bärlauch ist eine sehr alte Heilpflanze und war schon bei den Kelten und Germanen bekannt. Er enthält sogenannte Lauchöle (Alliine) wie auch Knoblauch, Lauch oder die Zwiebeln, die erst beim Zerschneiden durch Sauerstoffkontakt ihr Aroma entfalten. Ähnlich wie der Knoblauch hat der Bärlauch enorme gesundheitsfördernde Eigenschaften. Er soll auf den Blutdruck ausgleichend wirken und den Cholesterinspiegel senken. Außerdem soll sich Bärlauch positiv auf Magen, Darm und Leber auswirken. So hat er positiven Einfluss bei Verdauungsproblemen und Durchfall wie auch bei Appetitlosigkeit.

## Sie brauchen für 4 Personen:

700 g mehlig kochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Bund Bärlauch  
1 Ei  
1 EL Haferflocken  
2 EL Weizenschrot  
2 EL Sonnenblumenkerne  
Salz  
frisch gemahlenen Pfeffer  
Raps-Kernöl zum Braten

## So wird's gemacht:

**1** Die Kartoffeln schälen, waschen und mit dem Gemüsehobel oder auf der feinen Küchenreibe fein raspeln.

**2** Zwiebel abziehen und auf der Reibe zu den Kartoffeln reiben.

**3** Bärlauch verlesen, abspülen und trocken schütteln. Die unteren Stielenden abschneiden und die Bärlauchblätter in sehr feine Streifen schneiden.

**4** Bärlauch, Ei, Haferflocken, Weizenschrot und die Sonnenblumenkerne zur Kartoffelmasse geben. Mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen und gut durchrühren.

**5** Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Portionsweise pro Puffer etwa 1 EL Kartoffelteig in die heiße Pfanne geben.

**6** Gleichmäßig zu einem Durchmesser von etwa 10 cm verstreichen und von beiden Seiten knusprig goldbraun braten. Dazu schmeckt ein gemischter Blattsalat und Bärlauch-Joghurt-Dip.

Enthält pro Portion ca.  
7 g Eiweiß, 16 g Fett, 34 g Kohlenhydrate = 303 kKcal = 1266kJoule



TEUBNER FOODFOTO

# Bärlauchpesto



## Sie brauchen für ca. 500 ml:

140 g Pinienkerne  
15 g Salz  
150 g Bärlauch  
150 g glatte Petersilie  
60 g Pecorino  
200 g Parmesan  
1/2 l Olivenöl

## So wird's gemacht:

- 1** Die Pinienkerne zusammen mit dem Salz in einem großen Mörser fein zerstoßen.
- 2** Bärlauch und die Petersilie verlesen, abspülen und trocken tupfen. Die

Petersilienblättchen von den Stielen zupfen.  
Bärlauchblätter in Streifen schneiden.

- 3** Bärlauch und Petersilie zu den Pinienkernen geben und ebenfalls im Mörser fein zerkleinern.

- 4** Pecorino und den Parmesan fein reiben und in eine Schüssel geben. Kräuterpaste aus dem Mörser zufügen und untermischen. Das Öl mit einem Kochlöffel unterschlagen.

Enthält pro 100 ml ca.

19 g Eiweiß, 31 g Fett, 9 g Kohlenhydrate =  
1010 kKcal = 4220 kJoule



## Bärlauchbrot

### Sie brauchen für 1 Person:

1 Scheibe Roggenmischbrot  
10 g gesalzene Butter oder Bärlauchbutter  
5–10 Blatt Bärlauch  
Salz  
2 Gänseblümchen-Blüten  
1 kleine Tomate

### So wird's gemacht:

- 1** Das Roggenmischbrot mit der Butter oder Bärlauchbutter bestreichen.
- 2** Bärlauch verlesen, abspülen und trocken tupfen. Die dickeren Stielenden abschneiden und die Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden.



**3** Die Bärlauchblätter auf dem gebutterten Brot verteilen und leicht salzen. Mit Gänseblümchen und geviertelter Tomate anrichten.

Enthält pro Portion ca.  
5 g Eiweiß, 9 g Fett, 25 g Kohlenhydrate =  
207 kKcal = 864 kJoule

## Bärlauchbutter

Sie brauchen für ca. 200 g:

15 Bärlauchblätter  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Schalotte  
200 g weiche Butter  
Salz  
etwas Zitronensaft

### So wird's gemacht:

**1** Bärlauch verlesen, abspülen und trocken schütteln. Die dickeren Stielenden abschneiden und die Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden.

**2** Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.

**3** Die weiche Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel etwas zerdrücken. Die Kräuter, Schalotte, 1/2 TL Salz und etwas Zitronensaft zugeben und alles kräftig mit der Gabel durchrühren.

**4** Aus der Butter mit kalten, leicht angefeuchteten Händen eine Rolle formen. In

Alufolie fest einwickeln und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

**5** Die Bärlauchbutter zum Gebrauch mit dem Buntmesser in dickere Scheiben schneiden. Passt ideal zu Fischkoteletts und gegrillten Nackensteaks. Auch zu gedünstetem Spinat und als Brotaufstrich ist die Bärlauchbutter ganz besonders lecker.

Enthält pro EL (10 g) ca.  
0,2 g Eiweiß, 8,3 g Fett, 0,2 g Kohlenhydrate =  
78 kKcal = 328 kJoule



# Kartoffelsticks mit Bärlauch-Mayo



## Sie brauchen für 4 Personen:

100 g Bärlauch

125 ml Sonnenblumenöl

1 Ei

1 TL mittelscharfen Senf

1 EL Essig

Salz, frisch gemahlenen Pfeffer

Zucker

## Für die Kartoffelsticks:

500 g mittelgroße Kartoffeln

Fett zum Frittieren

## So wird's gemacht:

1 Zunächst für die Mayonnaise den Bärlauch verlesen, abspülen und trocken tupfen. Die dickeren Stielansätze abschneiden.

2 80 g Bärlauch mit 1 EL Öl mit dem Schneidstab pürieren. Die restlichen Bärlauchblätter fein hacken.

3 Ei, Senf und Essig mit den Schlagbesen des Handrührgerätes glatt rühren. Das restliche Öl nach und nach in dünnem Strahl zugießen und unterschlagen.

4 Bärlauchpüree und gehackte Bärlauchblätter unter die Mayonnaise heben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5 Für die Kartoffelsticks die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa fingerdicke Stifte schneiden.

6 Fett in einer Fritteuse erhitzen und die Kartoffelstifte darin ca. 4 bis 5 Minuten goldbraun frittieren.

7 Kartoffelstifte auf einem Tablett ausbreiten und einmal ganz abkühlen lassen. Anschließend nochmals knusprig goldbraun frittieren. In eine Schüssel geben, Salz überstreuen und untermischen. Kartoffelsticks mit der Bärlauch-Mayo anrichten.

Enthält pro Portion ca.

4 g Eiweiß, 45 g Fett, 13 g Kohlenhydrate = 469 kKcal = 1956 kJoule

## Der Bärlauch

Die Saison für Bärlauch beginnt im März. Beim Spaziergang durch den Wald sollten Sie deshalb am besten Ihr Küchenmesser nicht vergessen. Dann können Sie gleich frisch ernten. Er blüht von April bis Juni und mit der Blüte ist die Erntezeit beendet. Dann verliert er sein besonderes Aroma. Spätestens Anfang Juli ist das Kraut endgültig verschwunden. Die Blätter sind sehr druckempfindlich und halten sich nur kurze Zeit frisch. Am besten legen Sie die Bärlauchblätter in einen Gefrierbeutel und geben ein wenig Wasser hinzu. Blasen Sie die Tüte kräftig mit Luft auf, knoten sie diese zu und bewahren sie im Gemüsefach des Kühlschranks auf. So können Sie ihn dann einige Tage frisch in der Küche verwenden. Wenn Sie Bärlauch einfrieren, so achten Sie auf besonders gut verschlossene Behältnisse. Ansonsten duftet die ganze Truhe sehr intensiv. Nicht umsonst trägt er auch den Namen Waldknoblauch.

## Sie brauchen für 10 Stück:

- |   |
|---|
| 10 Scheiben Baguette                                      |
| 1 reife Avocado (ca. 300 g)                               |
| 1 Beutel KNORR Salatkrönung "Bärlauch-Schalotten-Kräuter" |
| 2 EL RAMA Cremefine zum Verfeinern                        |
| Cayennepfeffer  |
| 2 EL Pinienkerne  |
| Bärlauch oder Basilikumblätter zum Garnieren              |

## So wird's gemacht:

- 1** Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C, Gasherd Stufe 4) vorheizen.
- 2** Die Baguettescheiben nebeneinander auf einem Rost ausbreiten. Auf der mittleren Einschubleiste ca. 10 Minuten goldgelb rösten.

**3** Avocado schälen, halbieren und den Kern herauslösen. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und verrühren.

**4** Beutelinhalt Salatkrönung und Cremefine zum Verfeinern unter das Avocadopüree rühren. Mit Cayennepfeffer kräftig pikant abschmecken.

**5** Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne die Zugabe von Fett goldgelb rösten. Auf einen Teller schütten.

**6** Avocadocreme nochmals umrühren. Baguettescheiben aus dem Ofen nehmen und auf eine Platte legen. Mit der Avocado-Bärlauch-Creme bestreichen. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Bärlauchstreifen oder Basilikumblättern anrichten.

## Tipp

Seien Sie beim Bärlauchsammeln wachsam. Denn die Blätter dieser Wurzpflanze ähneln dem giftigen Maiglöckchen und auch der Herbstzeitlosen sehr. Zur Sicherheit zerreiben Sie einfach ein Blatt zwischen den Fingern. Eine Pflanze, die nicht nach Knoblauch riecht, ist kein Bärlauch. Aber Achtung: Der Knoblauchgeruch bleibt an Ihren Fingern haften und könnte den nächsten „Bärlauchtest“ verfälschen. Deshalb achten Sie auch auf die folgenden Merkmale: Der Stielansatz des Maiglöckchens ist rötlich, der des Bärlauchs nicht. Und die Bärlauchblätter knicken leicht ab. Die von Maiglocke und Herbstzeitlose hingegen sind biegsam. Sie sind sich nicht sicher? Dann lassen Sie die Finger von der eigenen Ernte und kaufen sich den Bärlauch im Gemüsegeschäft.

Enthält pro Stück ca.

3 g Eiweiß, 7 g Fett, 13 g Kohlenhydrate =



# Brot aufstrich mit Bärlauch und Paprika

Sie brauchen für 4 Personen:

250 g Ricotta

1 Zwiebel

je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote

1 Bund Bärlauch

Salz

frisch gemahlenen Pfeffer

So wird's gemacht:

1 Den Ricotta in eine Schüssel geben und mit einer Gabel glattrühren.

2 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Pfeffer würzen und alles glatt durchrühren. Nochmals abschmecken.

3 Bärlauch verlesen, abspülen und trocken schütteln. Die dickeren Stielenden abschneiden und die Bärlauchblätter in sehr feine Streifen schneiden.

4 Zwiebel, Paprikawürfel und den Bärlauch zum Ricotta geben. Mit etwas Salz und

Enthält pro Portion ca.

7 g Eiweiß, 10 g Fett, 3 g Kohlenhydrate = 132 kKcal = 551 kJoule





#### Sie brauchen für 2 Personen:

500 g Spargel
Salz
Zucker
100 g Räucherlachs
1 Bund Bärlauch
1 Schalotte
3 EL MAZOLA Keimöl
30 g Parmesan
grob geschroteten Pfeffer

#### So wird's gemacht:

- 1 Spargel vom Kopf zum unteren Ende hin gründlich schälen. Die Spargelenden großzügig abschneiden.
- 2 Spargelschalen und -abschnitte in 1/4 l kaltes Wasser geben. Zum Kochen brin-

gen und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen.

3 Anschließend das Spargelkochwasser durch ein Sieb abgießen und erneut aufkochen lassen. Spargel mit 1 TL Salz und 1 Prise Zucker in den Spargelsud geben und ca. 10 Minuten garen.

4 Spargel vorsichtig aus dem Kochwasser heben. Auf eine Platte legen und vollständig abkühlen lassen.

5 Den Räucherlachs auf zwei Tellern anrichten. Die Spargelstangen dazugeben.

6 Bärlauch verlesen, waschen und trocken schütteln. Die dickeren Stielenden abschneiden und die Bärlauchblätter in sehr feine Streifen schneiden.

7 Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Das Keimöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin goldgelb andünsten.

8 Bärlauch zufügen und lauwarm erhitzen. Über den Spargel verteilen und den Parmesan darüber hobeln. Mit grob geschrotetem Pfeffer bestreut servieren.

Enthält pro Portion ca.

17 g Eiweiß, 24 g Fett, 3 g Kohlenhydrate = 290 kKcal = 1208 kJoule

# Tofu-Gemüsepäckchen



Für 4 Personen

## Sie brauchen für 2 Personen:

1 Packung (300 g) Alnatura Tofu

2 Knoblauchzehen

2 Lauchzwiebeln

1/2 Bund Bärlauch

4 EL Bio Olivenöl (z. B. von Vitaquell)

1 TL Thymian

1 TL grob geschroteten Pfeffer

2 kleine Zucchini

12 getrocknete Tomaten in Öl

1 kleines Glas (85 g) schwarze Oliven

Asia Ingwer Sauce

## So wird's gemacht:

**1** Den Tofu aus der Verpackung nehmen, ganz leicht abtropfen lassen und in eine flache Schale legen.

**2** Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

**3** Bärlauch verlesen, abspülen und trocken schütteln. Die dickeren Stielenden abschneiden und die Bärlauchblätter in sehr feine Streifen schneiden.

**4** Knoblauch, Lauchzwiebeln und den Bärlauch mit dem Olivenöl, Thymian und Pfeffer mischen. Marinade über den Tofu verteilen. Eine Stunde abgedeckt ziehen lassen.

**5** Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen und nur grob würfeln.

**6** Zwei ca. 30 cm lange Stücke Alufolie nebeneinander ausbreiten. Zucchini, Tomaten und die Oliven darauf verteilen. Den marinierten Tofu darauf legen und die Marinade darüber verteilen.

**7** Die Alufolie nach oben zusammenfalten, die Ränder dabei fest umschlagen. Unter dem heißen Grill ca. 15 Minuten garen. Mit der Asia-Ingwer-Sauce anrichten. Dazu schmeckt Vollkornbaguette oder Ciabatta.

Enthält pro Portion ca.

27g Eiweiß, 51 g Fett, 11 g Kohlenhydrate =  
606 kKcal = 2536 kJoule

## Sie brauchen für 4 Personen:

- 5 Tomaten
- 6 EL Weißweinessig
- 1 EL körnigen Senf
- 3 EL Ahornsirup
- 3 EL Distelöl
- 2 EL Walnussöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g Pflücksalat
- 100 g Feldsalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Bund Bärlauch
- 300 g Tofu mit Kräutern
- 2 EL Weizenvollkornmehl
- 1 Ei
- 60 g Parmesan
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Vitaquell Heiße Küche Bratöl

## So wird's gemacht:

- 1 Die Tomaten an der Oberseite kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten.
- 2 Tomaten vierteln und entkernen. Tomatenstücke in eine Salatschüssel geben.
- 3 Die Kerngehäuse der Tomaten durch ein feines Sieb streichen und auffangen. Mit Essig, Senf, Ahornsirup, den Ölen, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Über die Tomaten geben und unterheben.
- 4 Salate waschen, verlesen, trocken schleudern und klein zupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem vorbereiteten Salat und zu den Tomaten geben.
- 5 Bärlauch verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Sielenden abschneiden und die Blätter in Streifen schneiden. Zu dem Salat in die Schüssel geben und alles gut vermischen.
- 6 Tofu abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden.
- 7 Tofuwürfel erst im Mehl und dann im verschlagenen Ei wenden. Parmesan reiben und mit den Semmelbröseln mischen. Die Tofuwürfel darin wenden.
- 8 Das Bratöl erhitzen und die panierten Tofuwürfel darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Salat auf Tellern anrichten und die Tofuwürfel darauf verteilen.

Enthält pro Portion ca.

23 g Eiweiß, 33 g Fett, 17 g Kohlenhydrate =  
458 kKcal = 1912 kJoule

## Bunter Fitness-Salat

### Sie brauchen für 4 Personen:

1 kleinen Eisbergsalat  
1/2 Bund Radieschen  
50 g Sprossen  
1/2 Bund Bärlauch  
2 Beutel KNORR Salatkrönung "Bärlauch-Schallotte"  
6 EL Orangensaft  
6 EL MAZOLA Keimöl  
2 hart gekochte Eier  
120 g geräucherte Putenbrust in Scheiben  
1 Beutel KNORR Salatkrönung Croutinos mit Sonnenblumenkernen  
einige Kapuzinerkresseblüten zum Garnieren

### So wird's gemacht:

- 1** Eisbergsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2** Radieschen putzen, waschen und vierteln. Sprossen abspülen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- 3** Bärlauch verlesen, abspülen und trocken schütteln. Die dickeren Stiele abschneiden und die Bärlauchblätter in Streifen schneiden.
- 4** Die gesamten vorbereiteten Zutaten mischen und auf einer Platte anrichten.
- 5** Den Inhalt beider Beutel Salatkrönung "Bärlauch-Schallotte" mit Orangensaft und Keimöl verrühren und gleichmäßig über die Salatzutaten geben.
- 6** Die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Putenbrust zu kleinen Rosetten formen und mit den Eiern zum Salat geben.
- 7** Mit Salatkrönung Croutinos bestreuen und mit Kapuzinerkresse garnieren.

Enthält pro Portion ca.

12 g Eiweiß, 21 g Fett, 7 g Kohlenhydrate = 265 kKcal = 1098 kJoule



# Putenwurstsalat mit feiner Bärlauchnote



Kühne

## Sie brauchen für 4 Personen:

300 g Puten-Fleischwurst

200 g Kühne Bärlauchgurken

2 rote Zwiebeln

je 1 rote und gelbe Paprikaschote

## Für die Vinaigrette:

4 EL vom Gurkensud

2 EL Kühne 7-Kräuter-Essig

3 EL Raps-Kernöl

2 TL mittelscharfen Senf

1 TL Meerrettich

Salz

Zucker

bunten, grob geschroteten Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

## So wird's gemacht:

**1** Die Puten-Fleischwurst in Streifen schneiden. Gurken abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

**2** Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.

**3** Gurkensud und Essig verrühren. Öl, Senf und den Meerrettich darunter schlagen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen.

**4** Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Zum Salat geben, unterheben und alles etwa 30 Minuten abgedeckt durchziehen lassen.

**5** Den Salat vorm Servieren nochmals abschmecken. Nach Wunsch mit knusprig geröstetem Baguette und Knackwurst oder gebratenem Hähnchenfilet servieren.

## Enthält pro Portion ca.

12 g Eiweiß, 23 g Fett, 8 g Kohlenhydrate = 289 kKcal = 1200 kJoule



Stricken Nähern Häkeln Crosscraft Stickern Dekorieren Zeichnen & Malen Basteln Kochen & Backen

# Ausgabe verpasst!?

## Einfach **online** bestellen!



**Bärlauch**  
AROMATISCHE, WÜRZIGE, ERKÖNNEN; JCH  
27 leckere Rezepte

Köstliches Wildkraut

**KUSH174**  
€ (D) 3,30

**Rucola & Bärlauch**  
28 leckere Rezepte

Aromatische Frühlingsküche

**KUSH208**  
€ (D) 3,50

**Spargel & Erdbeeren**  
91 leckere Rezepte

Von einfach bis raffiniert  
Unvergleichlich im Geschmack

**KSp49/21**  
€ (D) 3,50

**Lust auf Spargel**  
84 leckere Rezepte

Königliches Gemüse

**KSp61/23**  
€ (D) 3,50

**Spargel & Erdbeeren**  
einfach super lecker

Feines mit Erdbeeren  
80 leckere Rezepte

Zeit für Köstlichkeiten

**DbR22002**  
€ (D) 3,30

**Feines mit Erdbeeren**  
80 leckere Rezepte

Fruchtiger Genuss süß & herhaft

**DbR23002**  
€ (D) 3,50

**Brot backen**  
100% gesunde Mehlqualität

90 leckere Rezepte

EXTRA Lehrküche:  
• Brötchen backen  
• Knabberkuchen  
• Knusprig auflaufendes Brot backen

**KUSH171**  
€ (D) 3,30

**Brot & Brötchen selber backen**

29 leckere Rezepte

Kinder- und Jugend- & Weltreise  
Weltreise durch die Welt - Kultur & Ernährung für alle

**KUSH205**  
€ (D) 3,50

