



**FÜRST WALLERSTEIN**

**UNSERE BESTEN  
BÄRLAUCHREZEPTE**





Endlich ist es so weit: die Zugvögel kehren zurück, die Tage sind wieder länger als die Nächte und die Natur erwacht zu neuem Leben. Bärlauch gehört zu den ersten Pflanzen, die sich im frühen Frühjahr im Wald zeigen – und zu den leckersten! Genießen Sie das Frühlingserwachen bei uns im Forst, gehen Sie spazieren und sammeln Sie dabei vielleicht auch einen Strauß Bärlauch für die Küche. Bärlauch ist vor allem an Bachläufen und in feuchten Laubwäldern zu finden. Wenn Sie aufmerksam durch den Wald gehen, finden sie bestimmt einen Sammelplatz

Der Forstbetrieb Fürst Wallerstein hat für Sie eine Auswahl der besten Rezepte zusammengestellt.



[fuerstwallerstein.de/forstbetriebe](https://fuerstwallerstein.de/forstbetriebe)



[fuerstwallerstein\\_forst](https://www.instagram.com/fuerstwallerstein_forst)



[fuerstwallersteinforstbetriebe](https://www.facebook.com/fuerstwallersteinforstbetriebe)





Verwechseln sollte man den wilden Verwandten des Knoblauchs allerdings nicht. Er hat leider einige giftige Doppelgänger, wie das Maiglöckchen, die Herbstzeitlose oder den Aronstab.

So erkennen Sie Bärlauch mit Sicherheit:

1. Er duftet nach Knoblauch wenn Sie ihn zwischen den Fingern zerreiben.
2. Die Blätter wachsen stets einzeln, niemals in Büscheln.
3. Eine Seite der Blätter ist glänzend-glatt, die andere matt.
4. Auf beiden Seiten der Blätter sind feine Längsrillen zu erkennen, wenn man genau hinsieht





## Bärlauchbutter

---

50 g Bärlauch  
ein Spritzer Zitronensaft  
etwas Salz  
zwei Esslöffel Olivenöl  
125 g Butter

Kräuterbutter mit Bärlauch ist ein echter Klassiker. Um auch außerhalb der Bärlauchsaison Bärlauchbutter zu haben, kann man sie auch hervorragend in kleinen Portionen einfrieren.

Die Zubereitung ist einfach: Bärlauchblätter fein hacken und mit Salz, Zitrone und Olivenöl in nicht zu kalte Butter mischen.







## Bärlauch-Spätzle (zwei Personen)

---

150 g Weizengrieß  
150 g Weizenmehl  
zwei Eier  
Salz

eine handvoll Bärlauch  
4 EL Butter  
eine Zwiebel  
etwas Zucker

Aus Grieß, Mehl, Eiern und Salz einen Teig rühren, den Bärlauch dazugeben, pürieren und 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig auf ein Brett geben und mit einem Messer dünne Streifen in kochendes Salzwasser schaben. Nach kurzem kochen schwimmen die Spätzle an der Oberfläche. Abschöpfen, in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb beiseite stellen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und bei kleiner Hitze in Butter braten, bis Butter und Zwiebelringe braun sind. Mit etwas braunem Zucker karamellisieren. Die Spätzle dazugeben und erwärmen, eventuell noch etwas Käse darüber reiben.



## Nudeln mit frischem Bärlauch (zwei Personen)

---

50 g Bärlauch

300 g Linguine oder andere Nudeln

1-3 Chilischoten

gutes Olivenöl

Salz

Das Gute kann so einfach sein: die Nudeln kochen und abgießen, den frischen Bärlauch hacken und darüberstreuen und mit etwas gutem Olivenöl beträufeln. Zum Schluss mit Salz, gehackter Chilischote und eventuell auch etwas geriebenem Parmesan abschmecken. Ergänzt man die Zutaten noch mit einigen Pinienkernen und jagt sie durch den Mixer, hat man ein herrliches Bärlauchpesto.





## Bärlauchsalz

---

500 g Salz

250 g Bärlauch

Bärlauchsalz ist eine großartige Möglichkeit, den Geschmack für den Rest des Jahres zu konservieren. In kleine Gläsern gefüllt ist das grüne Gewürz ein großartiges Geschenk.

Den Bärlauch grob hacken, mit dem Salz vermischen und mit dem Mixer pürieren. Es entsteht (wie zu erwarten) eine körnige grüne Masse. Diese Masse wird dünn auf Teller oder Backbleche gestrichen und trocknet dann für etwa zwei Tage bei Raumtemperatur. Wer es eilig hat, kann das Salz auch bei 40° im Ofen trocknen, dafür duftet dann die ganze Küche.







## Bärlauch-Pizza (ein Blech)

---

50 g Bärlauch

150 g Mascarpone

125 g Mozzarella

eine Prise Muskat

300 g Mehl

150 ml Wasser

20 g Hefe

3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Aus Mehl, Wasser, Hefe, Öl und je einer Prise Salz und Zucker einen Teig kneten und 30 Minuten abgedeckt gehen lassen (oder einfach einen fertigen Pizzateig verwenden).

Den Teig auf einem Blech oder einem Pizzastein ausrollen und mit Mascarpone bestreichen, dann den gehackten Bärlauch und den Mozzarella darauf verteilen und mit dem Muskat würzen. Den Ofen auf 220° vorheizen und ca. 10 Minuten backen. Die »pizza bianca« ist in Deutschland weniger bekannt als die rote Variante mit Tomatensauce - zu unrecht. Probieren sie es aus.







## Bärlauch-Risotto (zwei Personen)

---

ein EL Butter

eine Zwiebel (gewürfelt)

250 g Risottoreis

100 ml Weißwein

500 ml Fond (heiß)

eine Hand voll Bärlauch

Salz und Pfeffer

etwas geriebenen Parmesan

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Reis dazugeben, einige male umrühren und mit dem Wein ablöschen. Immer weiter rühren bis der Wein verschwunden ist, dann nach und nach den heißen Fond einrühren. Nach 15-20 Minuten sollte die Brühe aufgebraucht sein, und der Reis noch ein wenig Biss haben.

Den fein gehackten Bärlauch untermischen und kurz ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan einschmelzen.







## Bärlauch-Knolle

---

Für die meisten Menschen endet die Bärlauchsaison spätestens im Mai. Doch es lohnt sich, sich die Sammelplätze ganz genau zu merken. Nicht nur, weil man dort auch im nächsten Jahr wieder ernten kann, sondern auch, weil es sich lohnt, im Hochsommer noch einmal vorbeizuschauen. Wie der eng verwandte Knoblauch, bildet auch der Bärlauch Knollen aus, und auch die sind essbar.

Man findet die kleinen Bärlauchwurzeln einige Zentimeter unter der Erde. Sie schmecken würzig wie Knoblauch, aber etwas feiner und vor allem süßer. Selbst gesammelte Bärlauchknolle kann den gewöhnlichen Knoblauch nicht nur ersetzen, sondern übertreffen!







# FÜRST WALLERSTEIN

 [fuerstwallerstein.de/forstbetriebe](https://fuerstwallerstein.de/forstbetriebe)  [fuerstwallerstein\\_forst](https://www.instagram.com/fuerstwallerstein_forst)  [fuerstwallersteinforstbetriebe](https://www.facebook.com/fuerstwallersteinforstbetriebe)

Fotografie, Rezepte und Gestaltung: [haut-gout.de](https://haut-gout.de)