

Bärlauch

Immer der Nase nach!

Wenn ihr im Frühling im Wald spazieren geht, stoßt ihr mit ein bisschen Glück auf Bärlauch. Sein würziger Knoblauchgeruch verrät ihn.



Bärlauchbutter

*100g Bärlauch
250g Butter
Salz nach Geschmack*

Bärlauch waschen und gut trocken schleudern. Alle Zutaten mixen. Bei Bedarf etwas Salz dazu geben.

Tip: *Bärlauchbutter unter frisch gekochte Nudeln mischen.*



Bärlauchpesto

*300g Bärlauch
50g Pinienkerne
50g Sonnenblumenkerne
50g Kürbiskerne
100g Parmesan
300ml Raps- oder Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack*

Bärlauch waschen und gut trocken schleudern. Alle Zutaten mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläser füllen, etwas Öl obendrauf geben und verschließen.

Gut gekühlt ist das Pesto bis zu einem Jahr haltbar.

Tip: *Speck und Champignons anbraten, mit Bärlauchpesto und Sahne aufkochen. Als Sauce zu Nudeln servieren.*