

Bärlauch-Paste. Basis-Rezept für allerlei Köstlichkeiten!

Die Bärlauch Saison steht ins Haus... Je nach Region sprießen die nach Knoblauch riechenden Blätter ab Mitte März aus Böden in Wäldern – und zwar insbesondere in Wäldern mit Schluchten und Bachtälern. Außerdem ist Bärlauch in Auwäldern von Flüssen zu finden. Wer sich also selbst auf die Suche begeben und Bärlauch sammeln möchte: Jetzt ist die Zeit dafür – bis Anfang Mai. Dann nämlich beginnt der Bärlauch zu blühen, und die Blätter verlieren ihren Geschmack. Finni Fit war bereits im Wald unterwegs und wurde fündig. So kann sie euch nun ein Rezept für eine Bärlauch-Paste vorstellen, die absolut variabel einsetzbar und lange haltbar ist.

Zutatenliste und Vorgehen

150 g Bärlauch
150 g Speiseöl
10 g Salz

Was das Vorgehen anbelangt, empfiehlt es sich, den Bärlauch zunächst zu waschen und auf einem Küchentuch trocknen zu lassen. Alternativ könnt ihr auch eure Salatschleuder einsetzen.

zeitnah zum Pflücken oder Kauf zu verarbeiten. Er ist etwas empfindlich und liegt nicht gerne rum...

Ist er soweit trocken, könnt ihr den Bärlauch zusammen mit dem Öl und dem Salz mit einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine zu einem Brei pürieren und in ein sauberes, steriles Glas abfüllen.

Fertig abgefüllt? Dann bedeckt die Paste im besten Fall noch mit etwas zusätzlichem Öl, um einer möglichen Gärung und Oxidation vorzubeugen. Nutzt ihr darüber hinaus einen sauberen Löffel zum Entnehmen der Bärlauch-Paste aus dem Glas, hält sich diese bis zu einem Jahr im Kühlschrank. Einfrieren lässt sich die Bärlauch-Paste übrigens auch, solltet ihr unsicher bezüglich der Haltbarkeit im Kühlschrank sein. In jedem Fall habt ihr durch die Herstellung einer Paste die Möglichkeit, das heimische Wildkraut auch außerhalb der kurzen Saison zu nutzen.



Zusatztipps – von Finni Fit

Wie ihr das zu einer Paste verarbeitete Wild- oder auch Heilkraut Bärlauch, das mindestens über antimikrobielle, antioxidative und das Herz schützende Eigenschaften verfügt, nutzen könnt, dazu gibt euch Finni Fit noch ein paar Tipps. Spontan fallen ihr da ein:

- Pur als Brotaufstrich oder Dip
- Zu Bärlauch-Butter verarbeitet
- Zur Herstellung eines Pestos durch Zugabe gerösteter Pinienkerne und geraspelttem Hartkäse
- Zum Verfeinern von Pürees, Suppen, Salaten, Saucen sowie Frisch- und Feta-Käse
- Als Füllung von Blätterteig oder Nudeln

Finni Fit ist schon ein bisschen Wasser im Mund zusammengelaufen... Nudeln mit Bärlauch-Sahne-Sauce. Darauf hätte sie gerade jetzt besonders Lust! Aber zunächst weiter im Text, nämlich:

Passt bitte auf, wenn ihr selbst in den Wald geht, um selbst Bärlauch zu pflücken. Zum einen solltet ihr Bärlauch nicht Maiglöckchen verwechseln, die in etwa zur selben Zeit starten, aus dem Boden zu wachsen, und auch ein bisschen ähnlich aussehen. Den Bärlauch erkennt ihr am typischen Knoblauchgeruch. Außerdem hat Bärlauch im Unterschied zum Maiglöckchen eine matte Blattunterseite. Zum anderen solltet ihr rücksichtsvoll mit dem Bärlauch umgehen:

- Maximal ein oder zwei Blätter pro Pflanze vorsichtig mit einem Messer oder einer Schere abschneiden, damit sich die Pflanze wieder regenerieren kann
- Möglichst nur Sammeln, wenn der Bärlauchbestand vor Ort groß ist; dabei bitte auch berücksichtigen, kleinere Pflänzchen nicht rücksichtslos zu zertrampeln
- Das Pfücken ist in Naturschutzgebieten verboten und kann auch regional eingeschränkt sein
- Grundsätzlich sollte nur so viel Bärlauch von der Pflückstelle mitgenommen werden, wie es für den Eigenbedarf erforderlich ist

Seid ihr euch unsicher bezüglich des Sammelns, nutzt lieber die Saison und kauft den Bärlauch beim Händler eures Vertrauens.