

Bärlauch

Lange vergessen – jetzt neu entdeckt! Der Bärlauch steht bei Feinschmeckern wieder hoch im Kurs. Gesund wie der Knoblauch, doch raffinierter im Geschmack verwandelt der "Waldknoblauch" selbst einfachste Gerichte in ein feines Gourmeterlebnis.



Herkunft:

Der Bärlauch ist in Europa und Nordasien verbreitet. Bereits die Germanen verwendeten das Lauchgewächs als Heilpflanze und würzten damit ihre Speisen. Aus dieser Zeit stammt vermutlich auch der Name des Küchenkrauts: Bären sollen sich nach ihrem Winterschlaf dieses stark duftende Kraut als erstes schmecken haben lassen.

Charakteristika:

Der Bärlauch gehört zu den Lauchgewächsen. Man findet ihn hauptsächlich in Wäldern oder auf schattigen Humusböden. Die Pflanze ähnelt den Maiglöckchen. Die zehn bis 50 cm hohen Blätter sind jedoch fleischiger. Weiße zarte, sternförmige Blüten sitzen auf geraden Stängeln. Auch im Garten ist der Bärlauch leicht kultivierbar, dann im Geschmack aber nicht so intensiv.

Ähnlich wie der Knoblauch unterstützt der Bärlauch die Magen- und Darmtätigkeit. Er wirkt blutreinigend und blutdrucksenkend. Ätherische Öle, wertvolle Mineralsalze und viel Vitamin C machen den Waldlauch zu einer gesunden Delikatesse.

Und noch ein Plus für den Bärlauch: Er schmeckt raffinierter als Knoblauch, ist leichter verdaulich, verursacht aber weit weniger den typischen Körpergeruch, der häufig nach dem Verzehr von Lauchgewächsen entsteht.

Saison, Einkauf, Lagerung:

Im Frühjahr steigt der intensive knoblauchähnliche Geruch Waldspaziergängern appetitlich in die Nase. Es ist Bärlauchzeit! Die Bärlauch-Saison dauert je nach Wetterlage von Mitte Februar bis Mai. Die frischen, sattgrünen Blätter entfalten dann ihren intensivsten Geschmack, denn nach der Blüte verliert das Küchenkraut fast völlig sein Aroma.

Am besten legt man die Blätter in reichlich Olivenöl und Salz ein. Verschlössen im Glas hält er sich im Kühlschrank mindestens ein Jahr – bis zur nächsten Bärlauchsaison. Die Würzpaste sollte dabei immer mit Olivenöl bedeckt sein. Man kann die Blätter aber auch klein hacken und einfrieren oder trocknen – eine leckere Gewürzvariante für das ganze Jahr.

Verwendung:

Sehr beliebt und einfach in der Zubereitung ist das Bärlauchpesto. Es passt hervorragend zu Nudelgerichten und schmeckt himmlisch zu Kartoffeln. Eine raffinierte Variante ist auch der Bärlauchschaum – der besondere Kick für Wildgerichte. Wer's kräftig mag, genießt Bärlauchknödel, eine würzige Bärlauchsuppe oder streicht sich leckere Bärlauchbutter aufs Brot.

Und hier finden Sie Rezepte mit [Bärlauch](#).