

# Bärlauch

In der Wildkräuterküche hat er eine **LANGE TRADITION**. Denn er entgiftet den Körper und versorgt ihn gleichzeitig mit reichlich Mineralstoffen und Vitaminen. Gerichte mit Bärlauch empfiehlt man deshalb gerne begleitend zur Ausleitungsbehandlung.



Foto: © Fotolia\_silencefoto

## Badische Bärlauchsuppe

### Zutaten für 4 Personen

- 150 g Bärlauch
- 2 kleine Schalotten
- 1 kleine Karotte
- 1 kleiner Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 kleine, mehligkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Weißwein (trocken)
- 250 ml Sahne
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische geriebene Muskatnuss

## Zubereitung

Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in Butter andünsten. Sellerie, Karotte, weißen Lauchteil und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen und ca. 10 min leicht köcheln lassen.

Vier Bärlauchblätter zur Seite legen, die restlichen mit einem Messer grob zerkleinern. Sahne steif schlagen. Bärlauch mit etwa der Hälfte der Sahne in die Suppe einrühren, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Suppe in Tellern anrichten, mit einem Sahnehäubchen und je einem Bärlauchblatt garnieren.

## Bärlauch-Gnocchi

### Zutaten für 4 Personen

- 100 g frische Bärlauchblätter
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Butter
- 2 mittelgroße Eier
- 2–3 EL Weizengrieß
- Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, Mehl

## Zubereitung

Kartoffeln so lange kochen, bis die Schale aufplatzt und sie beinahe zerfallen. Abkühlen lassen. Bärlauchblätter mit einem Wiegemesser sehr fein schneiden. Den hellen Teil der Frühlingszwiebeln klein

würfeln, Butter erhitzen und Zwiebelstücke darin andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Den Bärlauch hinzugeben und ebenfalls dünsten. Eier verquirlen, Frühlingszwiebeln und Bärlauch einrühren, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Eimasse, Mehl und Weizengrieß hinzugeben und alles zusammen zu einem festen, trockenen, gut formbaren Teig kneten.

Auf einem mit Mehl bestäubten Brett den Teig in 5 gleich große Stücke teilen. Aus jedem eine etwa 2 cm dicke Rolle formen und diese in 3 cm große Stücke teilen. Die Teiglinge elipsenartig formen und leicht mit einer Gabel eindrücken. In siedendem Salzwasser kochen, bis die Teiglinge an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, leicht salzen und die Bärlauch-Gnocchi darin schwenken.

### Brennnessel-Bärlauch-Gratin

#### Zutaten für 4 Personen

- 150 g Bärlauch
- 200 g junge Brennnesseln
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 30 g Butter
- 1 Zwiebel
- 250 ml Sahne



Foto: © Pitopia, Hans-Joachim Schneider, 2012

- 1 Ei
- 4 EL geriebener Käse
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln schälen, kochen, in dünne Scheiben schneiden. Bärlauch und Brennnesseln waschen, blanchieren und anschließend zerkleinern. Zwiebeln fein würfeln, Butter erhitzen und Zwiebelstücke darin ca. 5 min andünsten, nicht rösten. Kartoffeln, Bärlauch und Brennnesseln hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermengen. In

eine eingefettete Gratinform geben. Sahne und Ei miteinander verquirlen, salzen und damit übergießen. Mit Käse bedecken und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C für ca. 15 min backen.

*Cornelia Stern, Freiburg*

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1375257>