

DAS BÄRLAUCHKOCHBUCH

des Bärlauchportals

Sammlung von eingesandten Rezepten vieler Bärlauchliebhaber an
das Bärlauchportal im Internet:

www.bärlauch.com
&
www.baerlauch.net

Diese Sammlung von Rezepten wurde aus eMails und aus Forumsbeiträgen von vielen Liebhabern des Bärlauchs an das Bärlauchportal www.baerlauch.net & www.bärlauch.com zusammengestellt. Das Bärlauchportal bzw. seine Autoren können keinerlei Haftung für den Inhalt, eventuelle urheberrechtliche Ansprüche noch die Qualität der Rezepte übernehmen. Diese Rezeptsammlung ist nicht zum Weiterveröffentlichen oder zur Drucklegung freigegeben, sondern dient ausschließlich zum Selbstkochen und als experimentelle Grundlage für eigene Entwicklungen.

**Viel Erfolg beim Nachkochen und Experimentieren wünscht
das Bärlauchportal.**

Anmerkung:

Bei einigen Rezepten finden sich noch österreichische Maßangaben.

Hier entspricht „1 dag“ „10 Gramm“.

Elviras Apéro

(von Elvira Trümpy)

Frischkäse (Ziegen-/Schafskäse) in Scheiben schneiden, je eine Scheibe mit einem Bärlauchblatt umwickeln und mit einer Olive oder Kirschtomate auf einen Zahnstocher oder Partyspieß stecken. Mit Olivenöl übersprühen und auf einem Teller anrichten. Dazu Ciabatta oder Fladenbrot warm aus dem Ofen servieren.



© E.Trümpy

Jeannes Bärlauchrisotto mit Riesengarnelen

(ca. 4-6 Personen)

Zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe feinwürfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. 250 gr Risottoreis dazugeben, glasig werden lassen und mit 1 dl Weisswein ablöschen, dann nach und nach Hühnerbrühe dazugeben.

Am Ende 75 gr Bärlauch in feine Streifen schneiden und mit 50 g Butter unter das Risotto heben.

In der Zwischenzeit Riesengarnelen (3-5 Stück pro Person) vorbereiten und längs halbieren. Etwas durchgepressten Knoblauch in Olivenöl andünsten, 1 TL Sambal Oelek (oder anderes scharfes Gewürz) dazugeben. Die Garnelen von jeder Seite bei starker Hitze 1-2 Minuten braten.

Das Risotto (nicht zu trocken, nicht zu nass) auf Tellern verteilen und die Garnelen darauf verteilen.

Bärlauch - Gewürzöl

(vom Bärlauchportal www.baerlauch.com)
Für ca. 1 Liter

- 2 lockere Hände Bärlauchblätter - je nach Größe
 $\frac{3}{4}$ l Olivenöl - bester Qualität - kalt gepresst

Die Bärlauchblätter vorsichtig waschen und gut trockentupfen. Nun die Blätter mit einem scharfen Messer in ca. 5 - 10 mm breite Streifen quer zum Blatt schneiden. Immer nur kleinere Mengen schneiden und diese mit Olivenöl in eine ca. 1 Liter fassende Flasche füllen.

Durch die kurze Berührung der Schnittkanten mit der Luft wird die Oxydation auf ein Minimum beschränkt. Anschließend das restliche Olivenöl bis kurz unterhalb der Verschlusshöhe auffüllen. Das Öl läßt man nun 18 - 24 Tage an einem nicht zu hellen Ort bei Zimmertemperatur reifen.

Danach filtert man das Öl durch ein feines Sieb in eine oder mehrere kleine, dunkle Flaschen, gibt noch ca. einen TL von den schmalen Blattstreifen zur Dekoration dazu und bewahrt die Flaschen für längere Haltbarkeit (bis zu 9 Monate) im Kühlschrank* oder einem kühlen, dunklen Kellerraum auf.

Ohne Kühlung* hält dieses Gewürzöl ca. 1,5 bis 2 Monate.

* falls das gekühlte Bärlauchöl weißlich ausflockt, hat dies keinerlei Einfluß auf die Qualität des Öls. Nach Erwärmung auf Zimmertemperatur verschwinden diese Flocken vollkommen von selbst.

Zucchini-Bärlauch-Nudeln à la Franchesko

(vom Bärlauchportal www.baerlauch.com)

Für 2 Personen als üppiges Hauptgericht oder für 4 - 6 Personen als Vorspeise:

- 1 Schalotte (geschält und fein gewürfelt)
125 Gramm gewürfelter Schinkenspeck
500 Gramm nicht zu dicke Zucchini (gewaschen und getrocknet)
1 Becher Sahne
Pfeffer aus der Mühle, ev. ein wenig Salz (vorsichtig salzen, da der Schinkenpeck schon Salz freigibt)
1 lockere Hand voll Bärlauchblätter (gewaschen und getrocknet)
250 Gramm frische Fettucine aus Hartweizengrieß
1 Stück frischer Parmesankäse und eine Käsereibe
Während das Nudelwasser zum Kochen gebracht wird, die Schalottenwürfelchen und die Schinkenspeckwürfel in einer grossen Pfanne unter Umrühren in ca. 5 Minuten andünsten. Die Enden der Zucchini abschneiden. Dann Zucchini ungeschält mit einem Käsehobel in ca. 2 - 3 cm breite, dünne Streifen über die ganze Länge schneiden (abziehen).
Zucchini zu dem Speck geben und in ca. 7 Minuten fast gar dünsten. Die Sahne dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. Eventuell ein wenig Salz (vorsichtig abschmecken). Die Sahne durch leichtes Köcheln etwas eindicken lassen. Zum Schluss die Bärlauchblätter längs und quer in ca. 1 cm breite Quadrate schneiden und in die Sosse geben. Ganz kurz in der Sahnesosse erwärmen. Die bissfest gegarten Fettucine tropfnass! in die Sosse geben - sofort durchheben und auf grosse Pastateller verteilen. Gleich servieren. Bei Tisch mit reichlich Parmesan frisch überreiben.

Bärlauch-Schaumsüppchen

à la Franschesko

(vom Bärlauchportal www.baerlauch.com)

Für 4 Personen

- 2 - 3 Schalotten
- Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
- Zitronensaft
- Eine Hand voll Bärlauchblätter
- Pflanzenöl zum Ausbacken
- 250 g Sahne
- dünflüssiger Teig (asiatischer Tempura)
- 4 Blütenbälle vom Bärlauch
- Ganz edel: eventuell vom Vortag: ca. 8 kleine gekochte Stücke Edelfisch (Lachs, Steinbeißer, Lotte oder Krabben, Garnelen etc.)

Die Schalotten schälen und fein würfeln. In der Butter glasig dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Bärlauchblätter waschen und vorsichtig trockentupfen.

Die harte Blattrippe mit scharfem Messer herausschneiden und in die Brühe geben. Die Sahne angießen und kurz aufkochen lassen. Die Brühe mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Alles durch ein Sieb geben.

Kurz vor dem Servieren nochmals kurz aufkochen und die in schmale Streifen geschnittenen Bärlauchblätter dazugeben. Mit Zitronensaft abschmecken und mit einem walnußgroßen Stück eiskalter Butter und einem Stabmixer aufschlagen (montieren). Reichlich Öl zum Ausbacken für die Blüten in einem Topf erhitzen.

Die Bärlauchblüten durch den Teig ziehen, kurz auf einem Sieb den überflüssigen Teig abtropfen lassen und dann im heißen Öl in ca. 3 - 4 Minuten ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Edelfischstücke auf vier Teller verteilen, die Suppe dazugeben und die Blüten auf die servierfertige Suppe setzen.

Bärlauch - Butterbrot à la Gisela

(von Gisela Schmidt - vom Bärlauchportal)

Für 1 Person

- 1 Ei
- 1 große Scheibe Vollkornbrot - nicht zu dick
Butter
- 1 Hand voll Bärlauchblätter - gewaschen und getrocknet
Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Das Ei in ca. 8 Minuten hart kochen, dann abkühlen lassen und schälen. Das Vollkornbrot mit der Butter bestreichen. Das Ei mit dem Eierschneider in dünne Scheiben schneiden und diese schuppenförmig auf dem Butterbrot verteilen. Salzen und pfeffern. Junge, zarte Bärlauchblätter in Längs- und dann Querstreifen schneiden. Auf dem Ei verteilen und mit dem flachen Messer etwas andrücken.

Eventuell einzelne Blüten aus einem Blütenball des Bärlauch zupfen (es geht auch mit Gänseblümchen oder Kapuzinerkresseblüten) und diese dekorativ auf dem Brot anrichten.

Bärlauch-Braten

(aus Christine Schäffers Sammlung)

1,20 kg mageres Bauchfleisch (ohne Knochen), Salz, Pfeffer

Füllung:

300 g Bärlauch, geputzt, 1 kleine Zwiebel, 30 g Butter, 100 g Press-Schinken, 100 g Emmentaler, geraffelt, Salz, Pfeffer

50 g Butter, 1/4 l Suppe, feste Holzzahntoche

Schwarte vom Fleisch mit einem scharfen Messer in etwa 1 cm breiten Abständen einschneiden (schröpfen). Das Bauchfleisch von der Fleischseite her doppellappig zu einer Platte aufschneiden und mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten kräftig würzen.

Bärlauch mit kochendem Wasser übergießen, 2-3 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen, abseihen, gut ausdrücken und fein hacken. Zwiebel schälen, fein hacken und in zerlassener Butter kurz anrösten. Schinken fein hacken, zusammen mit dem Bärlauch zur Zwiebelröstung geben, kurz mitrösten und von der Hitze nehmen. Käse untermengen und die Füllung salzen und pfeffern. Füllung auf der Fleischplatte gleichmäßig verteilen und das Fleisch so einrollen, dass die Schwarte oben ist. Enden mit Zahnstochern fixieren. Butter in einer Bratwanne schmelzen, Fleisch einlegen und im vorgeheizten Rohr bei 200° C etwa 40 Minuten braten. Bratensaft mit Suppe aufgießen und das Fleisch bei 180°C nochmals etwa 40 Minuten braten. Braten kurz rasten lassen, Zahnstocher entfernen, Braten in Scheiben schneiden und mit Bratensaft anrichten.

Beilage: Reis oder Bratkartoffeln, Salat.

Bärlauch-Brennessel-Creme-Suppe

(aus Christine Schäffers Sammlung)

200 g Brennessel, 50 g Bärlauch, 50 g Butter, 20 g Mehl, 1 l Milch, Salz, Suppenpulver

Brennessel und Bärlauch blanchieren, in Eiswasser abschrecken und faszieren. Butter in einem Topf zerlaufen lassen, Mehl dazu und mit Milch aufgießen. Aufkochen lassen, die fasziierten Brennessel-Bärlauch-Mischung dazugeben, nochmals aufkochen lassen, mixen. Mit Salz und etwas Suppenpulver abschmecken.

Bärlauch-Brennessel-Spinat

(aus Christine Schäffers Sammlung)

100 g Zwiebel, 50 g Butter, 50 g glattes Mehl, 1/2 l Milch, 100 g Bärlauch, 100 g Brennesselblätter, Muskat, Kräutersatz, Pfeffer, 0,2 l Sauerrahm.

Feingehackte Zwiebel in Butter leicht anschwitzen, mit Mehl stauben und mit Milch aufgießen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen aufkochen. Bärlauch- und Brennesselblätter in leicht kochendem Wasser blanchieren und mit einem Mixer mit etwas Flüssigkeit pürieren. In die heiße Bechamelsauce einrühren, mit Muskat, Kräutersatz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen. Vor dem Servieren mit Sauerrahm verfeinern.

Bärlauch Butter

(aus Christine Schäffers Sammlung)

125 g Butter, Salz, Piment, 10-12 Bärlauchblätter, je nach Größe

Butter mit Salz und Piment ind Mixbecher geben. Bärlauchblätter in kleine Stücke zupfen und zur Butter geben. Mit Pürierstab oder Mixer fein pürieren.

Bärlauchcremesuppe 1

(aus Christine Schäffers Sammlung)

250 g Bärlauch (samt Zwiebel), 2 Zwiebeln, 40 g Butter, 1 l Brühe, 250 ml Rahm, Salz

Mit einer kleinen Schaufel oder einem Stecheisen den Bärlauch samt Zwiebeln ernten, sorgfältig waschen und klein schneiden. Zusammen mit der feingewiegten Zwiebel in der heißen Butter kurz andünsten, mit der Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe anschließend pürieren, mit dem Rahm verfeinern und mit Salz abschmecken.

Bärlauchcremesuppe 2

(aus Christine Schäffers Sammlung)

250 g Bärlauch (samt Zwiebel), 2 Zwiebeln, 40 g Butter, 1 l Brühe, 250 ml Rahm, Salz

Mit einer kleinen Schaufel oder einem Stecheisen den Bärlauch samt Zwiebeln ernten, sorgfältig waschen und klein schneiden. Zusammen mit der feingewiegten Zwiebel in der heißen Butter kurz andünsten, mit der Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe anschließend pürieren, mit dem Rahm verfeinern und mit Salz abschmecken.

Bärlauchfritatensuppe

(aus Christine Schäffers Sammlung)

1/8 l Milch, 1 Ei, 1 Prise Salz, 50 g Mehl, 2 EL feingehackter Bärlauch, Fett zum Backen

Kalte Milch, Eier, Bärlauch und Salz mit soviel Mehl verrühren, dass ein glatter, dünnflüssiger Teig entsteht. In einer Pfanne dünne Palatschinken herausbacken, erkaltet zusammenrollen und feine Nudeln schneiden. In einer klaren Suppe servieren.

Bärlauchgratin

(aus Christine Schäffers Sammlung)

120 g Junge Bärlauchblätter, 200 g Junger Blattspinat, 30 g Butter, 2 Zwiebel (fein gehackt), Salz, Pfeffer, Muskat, 250 ml Schlagobers, 1 Eigelb, 3 EL Parmesan (gerieben)

Bärlauch und Spinat entstielen, waschen und trocken tupfen, den Bärlauch in 5 mm breite Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Zwiebel etwa 10 Minuten dünsten, ohne sie Farbe annehmen zu lassen. Spinatblätter und Bärlauch zusammen in die Pfanne geben und kurze Zeit andünsten, bis das Gemüse zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und etwas auskühlen lassen. Schlagobers und Eigelb miteinander verquirlen. Wenig Salz begeben und mit dem Gemüse vermischen. Eine Gratinform ausbuttern, das Gemüse-Schlagobers-Gemisch hineingeben und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad C etwa 15 Minuten backen.

Bärlauchpaste 1

(von den Eberbacher Bärlauchtagen)

250 g Bärlauch
75 g Sonnenblumenöl
75 g Olivenöl
40 g Parmesan
100 g Sonnenblumenkerne

Den jungen, frischen Bärlauch waschen und Trockentupfen. Die feingehackten oder durch einen Fleischwolf gedrehten Bärlauchblätter mit Salz und Öl in einer Rührschüssel gut verrühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat. Dieses Gemisch in dunkle Gläser abfüllen. Gut verschlossen und vor Licht und Sonne geschützt kühl aufbewahren. Kühl gelagert ist diese Paste bis zu einem Jahr haltbar.

Bärlauchpaste 2

(von den Eberbacher Bärlauchtagen)

100 g Bärlauch
7 g Salz
100 ml Sonnenblumenöl

Den jungen, frischen Bärlauch waschen und Trockentupfen. Die feingehackten Bärlauchblätter mit Salz und Öl gut verarbeiten, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat. Dieses Gemisch in dunkle Gläser abfüllen. Gut verschlossen und vor Licht und Sonne geschützt kühl aufbewahren. Kühl gelagert ist diese Paste bis zu einem Jahr haltbar.

Bärlauch-Schafskäseaufstrich

3 EL Bärlauch, fein gehackt 200 g Schafskäse, zerbröseln
2 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, evtl. etwas Meersalz. Alle Zutaten zu einem Aufstrich verrühren.

Bärlauch-Essig

(von den Eberbacher Bärlauchtagen)

Bärlauchessig wird als aromatisches Gewürz vor allem zu Salaten verwendet.

Frische Bärlauchblätter werden zusammen mit Kräutern in Essig eingelegt und mehrere Monate an einen warmen Ort gestellt.

Bärlauchquark

(von den Eberbacher Bärlauchtagen)

250 g Quark
Milch oder Sahne
Bärlauchblätter
1 hartgekochtes Ei
Kräutersalz, Pfeffer

Quark mit Milch oder Sahne glattrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Bärlauch und kleingehacktes Ei untermischen.

Bärlauchbaguette (von den Eberbacher Bärlauchtagen)

1 Baguette, Butter, kleingehackter Bärlauch

Das Baguette der Länge nach durchschneiden und die Schnittflächen mit Butter bestreichen. Den kleingehackten Bärlauch darüberstreuen. Die Brothälften für ca. 5 Minuten in den auf 220 Grad heißen Backofen geben.

Bärlauchwaffeln (von den Eberbacher Bärlauchtagen)

2 Handvoll Bärlauchblätter
1 rote Paprikaschote fein gehackt
1/8 l Gemüsebrühe
150 gr Butter
4 Eier
250 g Mehl
1 TL Backpulver
Salz, Pfeffer

Brühe erhitzen, abkühlen lassen. Butter mit Eier schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver und etwas Salz vermischen, mit der Brühe unter die Eiermasse rühren. Bärlauch und Paprika in den Waffelteig geben. Den Teig ruhen lassen. Waffeln ausbacken. Zu gemischtem Salat servieren.

Frühlingsalat mit Poulardenbrüstchen und Bärlauch (von den Eberbacher Bärlauchtagen)

2 Poulardenbrüstchen
Salz; Pfeffer
15 g Butter zum Braten, Blattsalate
Bärlauch
Salatsoße:
1 dl Rotweinessig
1 dl Rotwein
Traubenkernöl
Salz, Pfeffer

Die mit Salz und Pfeffer gewürzten Poulardenbrüstchen in heißer Butter gar braten, Die Zutaten für die Vinaigrette vermischen, die Salate. Den Salat damit anmachen und auf Tellern anrichten. Die Putenbrüstenchen über den Salat geben mit frischem Bärlauch garnieren.

Spinatsalat mit Joghurt-Bärlauch-Dressing und Hähnchenbrust

(von den Eberbacher Bärlauchtagen)

500 g Hähnchenbrust
200 g Spinatsalat
2 hartgekochte Eier
2 EL Sonnenblumenkerne
1 Becher Joghurt
1 Zitrone Thymian, Rosmarin
10 Blatt Bärlauch
Walnussöl,
Gemüsebrühe,
Balsamico-Essig.

Den Spinat putzen, die Sonnenblumenkerne in etwas Fett rösten. Für das Dressing den Joghurt mit etwas Zitrone und Öl abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bärlauch kleinschneiden und zu der Sauce geben.. Die Eier klein hacken und unter den Salat geben.daraus braten. Die Gemüsebrühe erhitzen, mit Balsamico verfeinern und über das Fleisch geben.

Bärlauchsuppe 1 (von den Eberbacher Bärlauchtagen)

12 Bärlauchblätter
1 Zwiebel
2 EL Butter
½ l Gemüsebrühe
½ l Sahne
1 kleine Kartoffel
Salz, Pfeffer

Die Zwiebel fein hacken, die Bärlauchblätter waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel in der Butter anrösten, den kleingeschnittenen Bärlauch dazugeben, kurz im Fett wenden und mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen. Die Kartoffel schälen, waschen und mit einer feinen Reibe direkt in die Suppe reiben zum Andicken. Mit Salz und Pfeffer würzen. 20 bis 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann die Suppe mit einem Pürierstab pürieren Dazu schmecken als Einlage geröstete Semmelwürfel.

Bärlauchsuppe 2

(von den Eberbacher Bärlauchtagen)

100 g Kartoffeln
1/2 Zwiebel
400 ml Gemüsebrühe oder Wasser
100 ml Milch
1/4 TL Salz, Pfeffer und Muskat
50 ml Sahne,
8-10 Blätter Bärlauch

Kartoffeln schälen, würfeln und mit Zwiebel (gewürfelt) in Gemüsebrühe oder Wasser kochen, pürieren, Vollmilch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sahne kurz vor dem Servieren in die heiße Suppe einrühren. Bärlauchstreifen zugeben und sofort servieren.

Bärlauchsuppe 3

(von den Eberbacher Bärlauchtagen)

350 g Zwiebeln
10 g Knoblauch
120 g Butter
150 g Mehl
3 l Bouillon
200 g Bärlauch
300 g Sahne

Zwiebeln, in Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Bouillon auffüllen. Bärlauch und Knoblauch dazugeben. Unter rühren 30 Minuten leicht kochen. Mit Sahne verfeinern, abschmecken und servieren-

Kartoffel-Bärlauch-Gratin

(von den Eberbacher Bärlauchtagen)

1 kg Kartoffeln
300 g Bärlauch
1/2 l Sahne
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In eine größere Schüssel geben, salzen und pfeffern. Den frischen Bärlauch gut waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Mit den Kartoffeln gut mischen. In eine Auflaufform geben. Die Sahne in einem Topf erhitzen, salzen und pfeffern. Über die Bärlauch - Kartoffelmasse gießen. Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad 30 bis 40 Minuten garen.

Schollenfilet auf Bärlauchkartoffelsalat

(von den Eberbacher Bärlauchtagen)

8 mittelgroße Kartoffeln
Salz, 1/2 TL Kümmel
40 g durchwachsener Speck
3 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
2 Schalotten, kleingewürfelt
40 g Butter und Butter zum Braten
3 EL Champagneressig
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Bärlauch (etwa 150 g)
4 Schollenfilets
Mehl zum Wenden
1 EL Pflanzenöl

Kartoffeln waschen, in Salzwasser mit Kümmel kochen, abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Speck fein gewürfelt goldbraun braten, in einem Sieb abtropfen. Gemüsebrühe mit Schalotten aufkochen, 1 EL Olivenöl, Butter und Champagneressig zugeben, drei Minuten köcheln, zu den Kartoffeln geben, abschmecken und ziehen lassen. Drei Blätter Bärlauch waschen, in feine Streifen schneiden und unter den lauwarmen Kartoffelsalat geben. Schollenfilets mit Salz würzen, in Mehl wenden. Bei schwacher Hitze in Butter und 1 EL Öl braten. Schollenfilets auf dem Bärlauch-Kartoffelsalat anrichten. Restlichen Bärlauch auf dem Fisch verteilen

Milchlammkeule mit Bärlauch

(von den Eberbacher Bärlauchtagen)

1 Milchlammkeule (1,5 kg, Knochen ausgelöst und in kleine Stücke gesägt)
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Braten
150 g Lammknochen
10 Artischocken
100 g blanchierter Spinat
150 g Mozzarella
12 kl. neue Kartoffeln
Rosmarin, 3 Schalotten
1 St. Staudensellerie
3 Knoblauchzehen
3 Tomaten
Thymian
1 EL Tomatenmark
1/4 l Weißwein
Butter zum Braten
Bärlauch nach Belieben

Milchlammkeule würzen, in Olivenöl anbraten und die kleingehackten Lammknochen dazugeben. Bei 180 Grad im Backofen unter ständigem Übergießen 30 Minuten braten und 20 Minuten ruhen lassen. Die Artischocken in Salzwasser blanchieren, abschrecken. Mit dem Spinat füllen, mit in Würfel geschnittenem Mozzarella belegen und im Ofen überbacken. Kartoffeln schälen, halb gar kochen, in Olivenöl mit Rosmarin goldgelb braten. Schalotten schälen, Staudensellerie grob schneiden, Knoblauch mit der Schale zerdrücken, Tomaten würfeln, mit Rosmarin und Thymian würzen. Gemüse zu den gerösteten Knochen geben, leicht bräunen, Tomatenmark hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Mit Wasser knapp bedeckt auffüllen, 30 Minuten kochen lassen, dann durch ein Sieb gießen.

Lammkeule in Olivenöl und Butter nachbraten, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten, Fleisch mit feingeschnittenem Bärlauch bestreuen. Die Sauce extra dazu reichen.

Bärlauchknödel

(aus Christine Schäffers Sammlung)

250 ml Wasser, 1 Tasse (250 ml) Vollkorn Grieß, 1 Gemüsebrühwürfel, 1 EL Butter, $\frac{1}{2}$ mittelgroße Zwiebel, 1 TL Margarine, 2 Scheiben Vollkornbrot, klein gewürfelt und im Backofen getrocknet, 50 g Bärlauch, 2 Eier, Kräutersalz, 4 EL Butter, 50 g Parmesan

Wasser aufkochen lassen. Grieß, Gemüsebrühe und Butter einrühren und 10 min quellen lassen. Zwiebel fein hacken und in der zerlassenen Margarine anrösten. Toastbrotwürfel kurz mitschwitzen. Bärlauchblätter fein hacken. Grieß, Brotwürfel, Eier, Salz und Bärlauch gut mit einander verkneten und die Masse 20-30 min stehen lassen. Kleine Knödel formen und in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Knödel auf Tellern anrichten, mit zerlassener Butter übergießen und mit grob gehobeltem Parmesan anrichten und servieren.

Bärlauchkräuterbutter

(aus Christine Schäffers Sammlung)

2 EL feingehackter Bärlauch, 100 g Butter, Salz, Pfeffer, nach Geschmack: Muskat und Zitronensaft

Die weiche Butter mit den Zutaten gut vermischen, am besten auf dem Brett mit einem stumpfen Messer. Dann ein ca. 3 cm dickes Röllchen formen und fest werden lassen. Zum Servieren von der Bärlauchbutter mit einem in heißes Wasser getauchtes Messer ca. 1/2 cm dicke Scheibchen abschneiden. Anstatt Bärlauch können auch andere Kräuter verwendet werden.

Bärlauchnudeln

(aus Christine Schäffers Sammlung)

(Zutaten für 12 Personen)

100 g Bärlauch, 40 dag glattes Mehl, 12 Dotter, 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz, Mehl zum Ausrollen, Öl, Butter

Bärlauch sauber waschen und gut abtropfen lassen. Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Dotter und Salz hineingeben. Die Zutaten in der Mulde verrühren, nach und nach mit dem Mehl vermengen und so lange kräftig kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten bei Raumtemperatur rasten lassen. Nudelteig in der Nudelmaschine möglichst dünn ausrollen. Aus dem Teig Quadrate (15 x 15 cm) ausschneiden, mit Bärlauchblättern belegen und mit einem weiteren Teigblatt abdecken. Die gefüllten Teigblätter nochmals unter Zugabe von reichlich Mehl durch die Nudelmaschine drehen damit sie die doppelte Länge erreichen und ein originelles Muster entsteht. Reichlich Salzwasser aufkochen, einen Schuss Öl zugeben. Nudelblätter einlegen, einmal aufkochen, mit dem Siebschöpfer herausheben, in aufgeschäumter Butter schwenken, wenig salzen.

Bärlauchpaste

(aus Christine Schäffers Sammlung)

100 g Bärlauch, 7 g Salz, 100 ml Sonnenblumenöl

Den jungen, frischen Bärlauch waschen und trocken tupfen. Die feingehackten oder durch einen Fleischwolf gedrehten Bärlauchblätter mit Salz und Öl in einer Rührschüssel gut verrühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat. Dieses Gemisch in dunkle Gläser abfüllen. Gut verschlossen und vor Licht und Sonne geschützt kühl aufbewahren.

Wer Bärlauch liebt, der kann auf dieses herrliche Gewürz fast nicht mehr verzichten. Überall, wo es gilt, einen Hauch von Knoblauch beizugeben, ist die Bärlauchpaste schnell zur Hand und einsatzbereit, sei es für Suppen oder Saucen wie auch für Fleisch-, Geflügel-, Fisch-, Gemüse-, Pilz- und Teigwarengerichte.

Kühl gelagert ist diese Paste bis zu einem Jahr haltbar. Mit Bärlauchpaste gewürzte Speisen sollten sie nur sehr sparsam würzen.

Bärlauch Pesto

(aus Christine Schäffers Sammlung)

ca. 40g Bärlauch, ca. 60g Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 100g gemahlene Mandeln, 1 TL Salz 100ml Sonnenblumenöl, 150-200 ml Olivenöl, 100g geriebener Parmesan

Kräuter waschen, trocknen, grob hacken. Knoblauchzehe pellen, fein hacken. Kräuter und Knoblauch mit Mandeln und Salz im Mixer fein mixen. Öl dabei langsam dazugeben. Zum Schluss den geriebenen Käse unterrühren.

Bärlauchrisotto

(aus Christine Schäffers Sammlung)

200 g Reis, 1 EL Olivenöl, 3 EL Butter, 1 Zwiebel, 1 Tasse Bärlauch, geschnitten, 1 l Suppe, $\frac{1}{4}$ l Weißwein

Zwiebelwürfel in Öl und Butter kurz anschwitzen, den Reis dazugeben und unter Rühren kurz anbraten (der Reis soll keine Farbe annehmen). den Weißwein zugießen, und sobald er verkocht ist, mit etwas Brühe aufgießen, rühren (mit einem Holzlöffel) und immer wieder heiße Brühe nachgießen. Der Reis darf nicht schwimmen, sollte aber immer Kontakt zur Flüssigkeit haben. Ganz Ungeduldige, können nach den ersten Minuten mehr Brühe aufgießen und den Topf mit einem Deckel verschließen, das ist zwar nicht original, klappt aber auch. Nach ca. 20-25 min. ist der Reis fast gar. Den Bärlauch dazugeben und kurz mitziehen lassen. In dieses Risotto gebe ich keinen Parmesan, würze nur mit etwas Pfeffer. Wenn die Brühe gut war, braucht man nicht zu salzen.

Bärlauchrolle mit Blattsalaten

(aus Christine Schäffers Sammlung)

350 g Bärlauch, 2 Knoblauchzehen, etwas Salz und Pfeffer, gemahlene Muskatnuss, 2 EL Butter, 100 g Fetakäse, beliebige Blattsalate, 1 Bund Dille, 1/8 l Obers, 3 EL Weinessig, 2 TL Zucker, 1/2 TL Senf, 5 Eier, 1 EL Speisestärke, 2 EL Öl

Vorbereitung:

Bärlauch putzen, gut waschen, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen; danach auf einem Tuch abtrocknen und grob hacken; Knoblauch schälen, fein hacken und kurz in Butter andünsten; Bärlauch beifügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen; von der Kochstelle nehmen und leicht abkühlen lassen; Fetakäse grob zerbröckeln und mit dem Bärlauch mischen; Salate putzen, waschen und abtropfen lassen; Dille waschen und grob schneiden; Obers mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Dille verrühren.

Zubereitung:

Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen; 1 Ei trennen, Dotter mit den restlichen 4 Eiern verquirlen, salzen und pfeffern; Eiklar mit etwas Salz steif schlagen und mit Speisestärke unter die Eier heben; Öl in einer große Pfanne erhitzen; Eimasse eingießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen; danach von der Kochstelle nehmen; Bärlauch darauf verteilen und zu einer Rolle formen; im vorgeheizten Rohr 8 - 10 Minuten garen; vor dem Servieren in dicke Scheiben schneiden; Blattsalate vorsichtig mit der Salatsauce vermengen und zu der Bärlauchrolle servieren.

Bärlauchspätzle mit Ziegenfrischkäse

(aus Christine Schäffers Sammlung)

Spätzleteig;

1 kg Dinkelvollkornmehl, Paprikapulver, 8 Eier, 1 El Olivenöl, Muskatnuss, Salz, 0,4 l Wasser, Butter, 200 g Ziegenfrischkäse, Bärlauch, Pfeffer aus der Mühle

Mehl mit etwas Paprikapulver, den Eiern, Olivenöl, Muskatnuss, Salz und Wasser zu einen Teig anrühren. Den Spätzleteig durch einen Spätzlehobel in kochendes Wasser, welches mit Muskatnuss und Salz gewürzt ist, einkochen. Sobald die Spätzle oben schwimmen, aus dem kochenden Wasser nehmen und in eine ausgebutterte Form geben. Den Ziegenfrischkäse in kleine Würfel schneiden und unter die warmen Spätzle mischen. Mit Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen. Für zehn Minuten in das vorgeheizte Rohr schieben damit der Käse temperiert wird. Den Bärlauch, erst kurz vor dem Servieren, grob schneiden und reichlich über die Spätzle streuen. Als Schlusspunkt mit weißem Pfeffer aus der Mühle vollenden. Da die Zubereitung der Spätzle einen dementsprechenden Zeitaufwand bedeuten, kann man diese Komposition auch mit 500 g Spaghetti zubereiten.

Bärlauch-Spinat-Auflauf

(aus Christine Schäffers Sammlung)

600 g mehlig Kartoffel, 500 g Blattspinat, 200 g frischer Bärlauch, 4 Eier, 40 ml Schlagobers, 100 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter

Kartoffel in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Inzwischen Spinat und Bärlauch putzen und waschen. Einen größeren Topf erhitzen, Spinatmischung tropfnass einlegen und zugedeckt zusammen fallen lassen. Gut ausdrücken, mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eier mit Schlagobers verquirlen. Kartoffel schälen, noch heiß durch eine Presse drücken. Verquirlte Eier, Spinat und ca. 80 g Parmesan mit der Kartoffelmasse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nachwürzen, in eine Auflaufform füllen, gleichmäßig verstreichen. Auflauf im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad ca. 20 Min. backen. Mit übrigen Parmesan und Butterflöckchen bestreuen, noch ca. 8 Min. backen.

Bärlauchstrudel mit Tomatensauce

(aus Christine Schäffers Sammlung)

Teig:

60 g Weizenmehl, 60 g Dinkelmehl, $\frac{1}{2}$ Ei, 1-2 EL Öl, lauwarmes Wasser nach Bedarf, Prise Salz,

Fülle:

400 g Bärlauch, 2 EL Olivenöl, 150 g Schafskäse, 125 g Sauerrahm, Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, ...), $\frac{1}{2}$ Ei zum Bestreichen

Tomatensauce:

1 TL Öl, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 2 Tomaten, 2 EL Tomatenmark, $\frac{3}{8}$ l Gemüsebrühe oder Wasser, ~ 1/16 l Weißwein, Basilikum, Oregano, Majoran, Salz, Pfeffer, Zucker, ...

Zubereitung Bärlauchstrudel

Aus Weizen- und Dinkelmehl, Ei, Öl, lauwarmen Wasser und einer Prise Salz einen Strudelteig bereiten, mit Öl bepinseln und zugedeckt ca. $\frac{1}{2}$ Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Bärlauch in Streifen, Schafskäse in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erwärmen, Bärlauch zugeben, mit Curry, Muskat und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten dünsten, anschließend nochmals abschmecken. Strudelteig auf einem Tuch ausrollen und mit den Händen dünn ausziehen. Mit Sauerrahm bestreichen, den Bärlauch und die Käsewürfel darauf verteilen. Die seitlichen Teigblätter einschlagen und den Strudel der Länge nach mit Hilfe des Tuches aufrollen. Mit versprudeltem Ei bestreichen

Den Strudel auf ein gefettetes Backblech legen und im Rohr bei 200°C backen

Zubereitung der Tomatensauce

Zwiebel und Karotten schälen und würfelig schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls würfelig schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Karotten darin rösten. Tomatenmark zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Tomatenwürfel und Gewürze zugeben und ca. 20 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Sauce mit einem Mixstab pürieren und abschmecken.

Bärlauchstrudel

(aus Christine Schäffers Sammlung)

Strudelteig, 400 g Bärlauch, 2 EL Olivenöl, 150 g Schafskäse, 125 g Sauerrahm, Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, ...), $\frac{1}{2}$ Ei zum Bestreichen

Bärlauch in Streifen, Schafskäse in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erwärmen, Bärlauch zugeben, mit Curry, Muskat und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten dünsten, anschließend nochmals abschmecken. Strudelteig auf einem Tuch ausrollen und mit den Händen dünn ausziehen. Mit Sauerrahm bestreichen, den Bärlauch und die Käsewürfel darauf verteilen. Die seitlichen Teigblätter einschlagen und den Strudel der Länge nach mit Hilfe des Tuches aufrollen. Mit versprudeltem Ei bestreichen. Den Strudel auf ein gefettetes Backblech legen und im Rohr bei 200°C backen.

Bärlauchsuppe mit gerösteten Pinienkernen

(aus Christine Schäffers Sammlung)

150 g Bärlauch, 2 Zwiebel, 800 ml Brühe, $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe, 60 g Butter, 2 EL Creme fraiche, 100 ml Schlagobers, Salz, Pfeffer, Muskat, 4 Krebschwänze, 2 EL geröstete Pinienkerne

Den Bärlauch waschen die Stiele abzupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. 30 g Butter in einem Topf zerlaufen lassen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen, dann den Bärlauch zugeben. Mit der Brühe ablöschen und auffüllen. Schlagobers und Creme fraiche zugeben, einmal aufkochen lassen und mit einem Stabmixer die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kurz vor dem Servieren die restlichen 30 g Butter in die Suppe geben und nochmals aufmixen. Die schaumige Suppe in vorgewärmte Suppenteller verteilen, die Krebschwänze einlegen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Bärlauchsuppe mit Seehecht und Erdäpfeln

(aus Christine Schäffers Sammlung)

150 g Seehecht (ev. Tiefgekühlt), $\frac{1}{2}$ l Suppe, 0,1 l Obers, 250 g Erdäpfel mehlig, gekocht, gewürfelt, 5 - 8 Bärlauchblätter, Salz

Seehecht in kleine Würfel schneiden, mit Salz würzen und in der Suppe ca. 10 Minuten ziehen lassen, Fischstücke in heiße Teller geben, Suppe mit Obers, geschnittene Bärlauchblätter und Erdäpfelwürfel am besten in einem Turmmixer sämig aufmixen. Mit Salz abschmecken und um bzw. neben den Fisch in den Teller gießen. Evtl. restliche Erdäpfelwürfel und Bärlauchstreifen darüber streuen. Bei Bedarf evtl. mit gerösteten Knoblauchbrotwürfeln bestreuen.

Bärlauchsuppe mit Thunfischcarpaccio

(aus Christine Schäffers Sammlung)

30 g Butter, 50 g Jungzwiebel, 350 ml Hühnersuppe, 300 g Schlagobers, 3 EL geschlagenes Obers, 100 g Bärlauch, Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 10 g Pinienkerne, 20 g geriebener Parmesan, 150 g Thunfischfilet zugeputzt, 1 TL fein gehackter Ingwer, 1 TL Limettensaft, Salz, Pfeffer, Koriander, Muskat

Für das Bärlauchpesto Blätter grob schneiden, mit Öl, Knoblauch und Pinienkerne fein mixen. Mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Suppe Butter erhitzen und gehackte Jungzwiebel kurz anbraten. Suppe und Obers dazu, ein wenig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Thunfischfilet mit Ingwer und Limettensaft einreiben, mit Salz und Koriander würzen. In Klarsichtfolie einrollen und im Tiefkühler anfrieren lassen. Die Suppe kurz vor dem Anrichten mit geschlagenem Obers und dem Pesto aufmixen und darauf die Thunfischfilets - dünn geschnitten - dekorativ anrichten.

Bärlauchsuppe 1

(aus Christine Schäffers Sammlung)

200 g Junger Bärlauch, 1 EL Öl, 1 Zwiebel (fein gehackt), 1 Karotte (zerkleinert), 1 Kartoffel (gewürfelt), 50 ml Trockener Weißwein, 1 l Brühe, 100 ml Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Den Bärlauch waschen, Stiele entfernen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Bärlauch im Öl dünsten, Karotte und Kartoffeln zugeben und mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, etwas einköcheln lassen. Die Gemüsebouillon dazugeben, aufkochen und auf kleinem Feuer 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Suppe pürieren. Danach die Bärlauchcreme aufkochen, den Sauerrahm darunter ziehen und abschmecken. Einlagen: In feine Streifen geschnittene Bärlauchblätter über die Suppe streuen.

Bittergemüse

(aus Christine Schäffers Sammlung)

800 g Löwenzahn (in 2 cm breite Streifen), 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel (gehackt), 100 g Bärlauch (geschnitten), Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Löwenzahn und Zwiebel im Öl dämpfen, etwa 5 Minuten. Bärlauch begeben, würzen und weiterdämpfen, bis der Löwenzahn gar ist. Zitronensaft zugeben, aufkochen und anrichten.

Dazu: Gorgonzola-Mais und Karottensalat.

Variante: Löwenzahn zum Teil durch Spinat oder Brennessel ersetzen, wird weniger bitter.

Frühlings-Wildkräutersalat mit Blüten

(aus Christine Schäffers Sammlung)

Dressing

1 Tomate (gewürfelt), 100 ml Buttermilch, 3 EL Schlagobers, 1/2 TL Blütenhonig, 1/2 TL Zitronensaft, 1/4 TL Meersalz, je eine Prise Pfeffer und Koriander

Salat

80 g Karotten (geraspelt), 100 g Wildkräuter (wie Brennessel, Säurampfer, Löwenzahn, Bärlauch), 30 g Wildkräuterblüten, z.B. Gänseblümchen, Löwenzahnknospen, Huflattichblüten

Tomatenwürfel mit den restlichen Zutaten pürieren und mit Meersalz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Blüten erlesen, ebenfalls waschen und trockenlegen. Löwenzahnknospen sollten halbiert werden.

Karottenraspeln und Wildkräuter sofort mit dem Dressing vermengen, anrichten und mit den Wildkräuterblüten garnieren.

Bärlauchtascherln

(aus Christine Schäffers Sammlung)

Für den Teig:

300 g glattes Mehl, 1 Ei, 1 Eiklar, Salz, 4 cl Öl, 1 dl lauwarmes Wasser, Eidotter zum Bestreichen

Für die Fülle:

1/2 rote Zwiebel, 1 EL Butter, 2 Hand voll Bärlauch, 250 g Magertopfen, 1 Eidotter, 1 EL gehackte Petersilie, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die Sauce:

1 TL Butter, 1/2 fein geschnittene Zwiebel, 1 Hand voll blanchierter Bärlauch, 1/16 l Weißwein, 1/8 l Gemüsesuppe, 1/8 l Obers, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Cherrytomaten

Alle Zutaten für den Teig zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, dünn ausrollen. Anschließend in etwa 5 cm breite Streifen schneiden.

Für die Fülle in einem Topf Wasser aufkochen, den geputzten Bärlauch darin einmal aufkochen lassen, dann abseihen und anschließend in kaltem Wasser schwemmen. Bärlauch nicht zu fein zusammenhacken. Die feingeschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen, Bärlauch zugeben. Knoblauch pressen, kurz mitschwitzen. Die Bärlauchmasse zum Topfen rühren, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und gehackter Petersilie würzen. Auf die Hälfte der Teigstreifen in Abständen von etwa 5 cm kleine Häufchen der Bärlauch-Topfenmasse setzen. Rundum mit Eidotter bestreichen und einen zweiten Teigstreifen darauflegen.

Fest andrücken, mit einem runden Ausstecher Tascherln ausstechen. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Tascherl darin etwa 3 Minuten kochen.

Für die Sauce Zwiebel in Butter anschwitzen, mit Weißwein und Gemüsesuppe ablöschen, mit Obers auffüllen. 2-3 Minuten köcheln lassen. Den Bärlauch zugeben und nochmals 1 Minute köcheln, danach mit dem Pürierstab gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tascherln im Suppenteller anrichten und mit der Sauce servieren. Mit Cherrytomaten garnieren.

Gebratenes Forellenfilet auf Polenta und Bärlauch

(aus Christine Schäffers Sammlung)

4 Forellenfilets à ca. 180 g, 3 EL grob gehackte Kürbiskerne, 1 EL Dijonsenf, 3 EL Weißbrotbröseln, 3 EL Mehl, Öl zum Braten

Bärlauchsauce:

3 Hände voll Bärlauchblätter, ca. 1/8 l Obers, 2 EL Butter, 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer

Polenta:

150 g Polenta, 1/2 l milde Rindsuppe, 2 EL geriebener Parmesan, kräftiges Olivenöl, Salz

Für die Bärlauchsauce Bärlauch waschen, Stiele abzupfen. Blätter in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken, hacken. Knoblauch schälen, schneiden. Im Topf Butter aufschäumen, Knoblauch kurz anschwitzen, Bärlauch begeben, würzen, mit Obers aufgießen. Aufkochen, im Turmmixer pürieren. Für die Polenta im Topf Olivenöl erhitzen, Polenta darin anschwitzen, mit Suppe aufgießen, aufkochen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 20 Minuten weich dünsten.

Tipp: Sie können Polenta auch im Backrohr bei 150 Grad C garen. Forellenfilets von Gräten befreien (Pinzette), schuppen, beidseitig salzen, pfeffern. Hautseite mit Senf bestreichen und mit Kürbiskernen bestreuen. Weißbrotbröseln drüberstreuen und mit Mehl stauben. In beschichteter Pfanne Öl erhitzen, Fisch mit der Hautseite nach unten einlegen, langsam braten. Kurz vor dem Servieren Polenta mit Olivenöl, Parmesan abschmecken. Fisch vorsichtig herausheben, mit der knusprigen Seite nach oben auf der Bärlauchsauce anrichten und mit Polenta servieren.

Kräutlsuppe

(aus Christine Schäffers Sammlung)

20 dag Erdäpfel, 1 Liter Rind-, Hühner- oder Gemüsesuppe, 1/4 Liter Obers, drei Handvoll gemischte Kräuter (Kerbel, Brunnenkresse, Bärlauch, Brennessel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Sauerampfer, Schnittlauch, einige Blätter Spinat), 1/16 Liter Weißwein, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Esslöffel Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuß

Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Suppe zugießen, 2/3 des Obers zugeben, die geschälten Erdäpfel klein schneiden, zur Suppe geben und weich kochen. Mit dem Mixer pürieren, die Suppe soll eine cremige Konsistenz haben. Die Kräuter von den Stengeln befreien, die Spinatblätter waschen und klein schneiden. Kräuter und Spinat in die Suppe einmischen, gut mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das restliche Obers aufschlagen, unter die Suppe heben, mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

Gefüllte Champignons mit Bärlauch und Buchweizen

(aus Christine Schäffers Sammlung)

8 großzügige Handvoll Bärlauch, 1 fein geschnittene Zwiebel, 1 El Butter, 8 große Champignons, gesäubert, entstielt, Stiele fein gehackt, weißer Pfeffer, 1 El Apfelessig, 100 g gekochter Buchweizen mit den 100 g gekochte Kartoffel, Olivenöl, Lorbeerblatt, Petersilienstängel, 3 Wacholderbeeren, 1 El Butter zum Ausstreichen der feuerfesten Form, etwas Brösel bestreut.

Für die Sauce:

2 El Olivenöl, 1 Zweig Pfefferminze, Salz, etwas Apfelessig 2 fein gestoßenen Wacholderbeeren

1 Baguette, mit leichtem Bärlauch - oder Knoblauchgeschmack

Bärlauch in Salzwasser überkochen, abseihen (nicht kalt abschrecken) etwas ausdrücken und grob hacken. Fein geschnittene Zwiebel in Butter anziehen. Die gehackten Stiele der Champignons den Zwiebeln beigegeben. So lange rösten bis das Wasser verdampft ist. Vom Feuer nehmen und in eine Schüssel geben. Den gehackten Bärlauch dazugeben, pfeffern und salzen. Mit Apfelessig absäuern. Den Buchweizen mit den in kleine Würfel geschnittenen Kartoffel unter die Bärlauchmasse mischen. Die Champignonköpfe 2 Minuten in kochendem Wasser mit etwas Olivenöl, Lorbeerblatt, sehr wenig Salz, Petersilienstängel und Wacholderbeeren überkochen und abseihen. Den Champignonsud, für die Sauce, aufbehalten. Die Pilzköpfe abkühlen lassen und mit der Bärlauchmasse füllen. In eine ausgebutterte Auflaufform setzen.

Die übrige Füllung um die Champignons herum verteilen. Um beim Backen eine Kruste zu bekommen werden nun die gefüllten Champignons mit etwas Brösel bestreut. Eventuell Butterflöckchen auf die Champignons setzen und diese bei 180°C, 20 Minuten backen.

Für die Sauce:

Den Champignonsud erwärmen vom Feuer nehmen. Olivenöl in den Sud einrühren. Mit grob gehackter Pfefferminze, Salz, etwas Apfelessig und fein gestoßenen Wacholderbeeren abschmecken. Champignon anrichten und die Sauce separat dazu servieren. Als zusätzliche Ergänzung eignet sich getoastetes Baguette, mit wenig Bärlauch - oder Knoblauchaufstrich am Besten.

Gefülltes Weißbrot mit Bärlauchpesto

(aus Christine Schäffers Sammlung)

450 g Weizenmehl, glatt, 15 g Hefe, 1/4 l Wasser, 1 TL Zucker, 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz, 300 g Mozzarella, 180 g Parmaschinken

Bärlauchpesto:

100 g Bärlauch, 30 g Pinienkerne (geröstet), 2 Knoblauchzehen, etwas Salz und Pfeffer, 6 EL Olivenöl, 30 g geriebener Parmesan

Papier für das Blech

Vorbereitung:

Hefe mit Zucker und 1/4 l Wasser verrühren und 10 Minuten gehen lassen; danach Mehl, Öl und Salz beifügen (oberes Bild) und mit dem Knethaken eines Handmixers zu einem glatten Teig verarbeiten; auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten; Teig in eine Schüssel geben, mit Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde gehen lassen; Mozzarella gut abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Für den Bärlauchpesto Bärlauch waschen, abtupfen und Stiele abschneiden; Bärlauchblätter klein schneiden und mit allen Zutaten (außer Parmesan) im Mixer pürieren; zuletzt den geriebenen Parmesan untermengen.

Zubereitung:

Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen; Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten; danach halbieren; jede Hälfte zu einem Rechteck von ca. 30 x 15 cm ausrollen; jedes Rechteck mit der halben Menge Schinken- und Mozzarellascheiben belegen und einrollen; an der Nahtstelle fest zusammendrücken.

Beide Brotrollen mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und weitere 20 Minuten gehen lassen; danach im vorgeheizten Rohr ca. 35 Minuten backen; die gebackenen Weißbrotrollen in Scheiben schneiden und mit Bärlauchpesto servieren.

Hühnerbrüstchen mit Bärlauch

(aus Christine Schäffers Sammlung)

4 Hendlbrüstchen, Öl, Salz, Pfeffer, 1 Pkt. Mozzarella, 200 g frischen Bärlauch oder Blattspinat, 1 Ei, Brösel, glattes Mehl

In die Hendlbrüstchen je eine Tasche schneiden, salzen und pfeffern. Den Bärlauch ca. 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abseihen, überkühlen und nudelig schneiden. Den ebenfalls nudelig geschnittenen Mozzarella mit dem Bärlauch vermischen und in die Hendlbrust-Taschen füllen. Hendlbrüstchen in Mehl, Ei und Bröseln wenden und in heißem Öl herausbacken.

Beilage: Natur - oder Wildreis, Salat.

Kalbsroulade mit Bärlauch und Rohschinken

(aus Christine Schäffers Sammlung)

4 Kalbsschnitzel à 150 g, 1/8 l Suppe, 1 Becher Crème fraîche, 1 TL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch und Bärlauch), 20 Bärlauchblätter, 8 Blätter Rohschinken, Öl, Salz, Pfeffer

Für die Rahmkartoffeln:

4 große Kartoffeln (speckige Sorte), ¼ l Schlagobers, 3 Eidotter, 3 EL geriebener Emmentaler, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Butter für die Form

Zum Garnieren:

Bärlauch, 1 TL Schnittlauch, etwas Kerbel, einige Blätter Rohschinken, glacierte Minikarotten (mit dem Grün)

Schnitzeln zwischen Klarsichtfolie legen und klopfen. Schnitzel salzen und pfeffern, jedes Schnitzel mit 2 Blättern Rohschinken und 5 Bärlauchblättern belegen. Belegte Schnitzel einrollen, mit Rouladennadeln fixieren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Rouladen darin rundum anbraten. Rouladen aus der Pfanne nehmen, Bratenrückstand mit Suppe aufgießen. Flüssigkeit aufkochen lassen, Rouladen wieder in die Pfanne geben. Bei kleiner Hitze 25 Minuten dünsten.

Für die Beilage

Kartoffeln schälen und hobeln. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen. 1/8 l Schlagobers einrühren. In einem Topf kurz aufkochen und wieder abkühlen lassen.

Eidotter und Schlagobers mit den Kartoffeln verrühren. In eine mit Butter ausgefettete Form geben. Mit Emmentaler bestreuen und im Rohr 35-40 Minuten bei 150 °C backen.

Gegarte Rouladen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Sauce mit Crème fraîche verrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Sauce durch ein Sieb streichen und die gehackten Kräuter einrühren. Kalbsrouladen mit den Rahmkartoffeln auf Tellern anrichten. Mit den angegebenen Zutaten garnieren.

Lachsforelle auf Bärlauch- Erdäpfelgröstel (aus Christine Schäffers Sammlung)

*600 g Lachsforellenfilet (ohne Haut und Gräten), Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone,
Salz, weißer Pfeffer, 1 EL Pflanzenöl*

Für das Gröstel:

400 g gekochte und geschälte Erdäpfel (speckige Sorte), $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel, 1 EL Butter, 4 Hand voll geputzten Bärlauch, 2 EL flüssiges Obers, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Bund Basilikum

Lachsforelle mit Salz, weißem Pfeffer, Zitronensaft würzen. Den Bärlauch in kochendem Wasser blanchieren, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die gekochten und geschälten Erdäpfeln in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Erdäpfeln gemeinsam mit den Zwiebeln anbraten. Bärlauch zugeben, kurz mitschwitzen lassen. Obers zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, zuletzt auch fein geschnittenem Basilikum würzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Lachsforellenfilets auf einer Seite gar braten.

Lammfilet im Bärlauchbiskuit mit Hirseauflauf

(aus Christine Schäffers Sammlung)

150 g Bärlauch, 2 Eidotter, 40 g Weizenvollmehl, Salz, Pfeffer, Thymian oder Rosmarin, Eiklar, Butter zum Befetten ca. 300 g ausgelöster, parierter Lammrücken, Salz, Pfeffer, Thymian, 1 EL Weizenvollmehl, 150 g Lammnetz, 1/8 l Rotwein, 8 Frühlingszwiebeln, 8 junge Karotten, 50 g Butter, 1 EL Akazienhonig, 100 g Hirse, 2 EL Hirsemehl, 200 g Milch, 2 Eidotter, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 TL gehacktes Liebstöckel, 2 Eiklar, Butter und feine Vollkornbrösel für die Formen

Bärlauchbiskuit:

Den Bärlauch blanchieren, ausdrücken und passieren. Mit Eidotter, Mehl, Salz, Pfeffer und Thymian oder Rosmarin vermischen. Die geschlagenen Eiklar darunterziehen. Einen kleinen Teil der Masse zur Seite geben. Die restliche Masse zirka zwei Zentimeter hoch auf ein befettetes Pergamentpapier (25 x 25 cm) streichen. Das Ganze im Rohr maximal fünf Minuten bei 200°C backen und anschließend das Papier abziehen.

Lammrücken:

Den Lammrücken mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. In Mehl wenden und mit der rohen Bärlauchmasse bestreichen. Das Lammnetz ausbreiten. Den Bärlauchbiskuit drauf legen und den Lammrücken darin einrollen. Im Rohr zirka sieben Minuten bei 220°C rosa braten.

Bratensaft:

Den Bratrückstand mit Rotwein ablöschen und etwas reduzieren lassen.

Gemüse:

Die Zwiebeln und die Karotten in Butter mit Akazienhonig zwei Minuten unter öfterem Schwenken glacieren.

Hirseauflauf:

Die Hirse abspülen, in der zweieinhalbfachen Menge Wasser zehn Minuten kochen und anschließend zugedeckt zehn Minuten quellen lassen. Das Hirsemehl mit der Milch verrühren und aufkochen. Nach kurzem Überkühlen Eidotter, Salz, Pfeffer, Muskat, Liebstöckel und gekochte Hirse dazugeben. Die geschlagenen Eiklar darunterziehen. Vier Darioleformen mit Butter bestreichen und mit feinen Vollkornbröseln bestreuen. Die Formen zu drei Vierteln mit der Masse füllen. Im Rohr 15 Minuten bei 200°C backen.

Anrichten:

Den Lammrücken in Tranchen schneiden und mit dem Bratensaft auf Tellern anrichten. Die Hirseaufläufe aus den Formen stürzen. Mit dem Gemüse servieren.

Leipziger Bärlauchsuppe

(aus Christine Schäffers Sammlung)

30 g Butter, Mehl, 1 Zwiebel, $\frac{1}{2}$ l Brühe, Salz, Pfeffer, 1 Eigelb, 250 ml Rahm, 10 g Butter, Bärlauchblätter

Aus 30 g Butter, Mehl und klein geschnittener Zwiebel eine Einbrenn bereiten, die heiße Brühe langsam dazugießen, die Suppe 20 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe durch ein feines Sieb rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eigelb mit 1 EL kaltem Wasser und dem Rahm verrühren und dazugeben. Die Suppe mit 10 g Butter und zarten, frischen Bärlauchblättern verfeinern und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Man kann geröstete Weißbrotwürfel dazu reichen.

Löwenzahn-Bärlauch-Salat mit gebackenen Putenstreifen

(aus Christine Schäffers Sammlung)

300 g Junge Löwenzahnblätter (geputzt, gewaschen und getrocknet), 4 Radieschen (in Scheiben), 6 Junge Bärlauchblätter (in Streifen), 200 g Putenstreifen, Mehl (zum Stäuben), 1 Ei, Salz, Pfeffer, 100 g Semmelbrösel, Öl (um Ausbacken), 2 EL Eingelegte Preiselbeeren

Salatsauce

2 EL Obstessig, 4 EL Kümmelöl, Salz, Pfeffer

Die Putenstreifen mit Mehl stäuben. Ins aufgeschlagene, mit Salz und Pfeffer gewürzte Ei tauchen, abstreifen und mit Semmelbrösel panieren. Die Löwenzahnblätter auf Teller anrichten. Mit Bärlauchstreifen bestreuen. Alle Zutaten zur Salatsauce vermischen, gut aufrühren und über den Salat träufeln. Die Radieschenscheiben darüberstreuen. Die Kuttelstreifen in 180 Grad heißem Öl ausbacken. Warm auf den Salat legen, zum Schluss die Preiselbeeren darüberstreuen und servieren.

Maischolle auf Kartoffel-Bärlauch-Salat

(aus Christine Schäffers Sammlung)

8 Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Kümmel, 40 g Durchwachsener Speck, 3 EL Olivenöl, 300 ml Brühe, 2 Zwiebel (kleingewürfelt), 40 g Butter und Butter zum Braten, 3 EL Champagneressig, 1 Bund Bärlauch (etwa 150 g), 4 Maischollenfilets, Mehl zum Wenden, 1 EL Pflanzenöl

Kartoffeln waschen, in Salzwasser mit Kümmel kochen, abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Speck fein gewürfelt goldbraun braten, in einem Sieb abtropfen. Brühe mit Zwiebel aufkochen, 1 EL Olivenöl, Butter und Champagneressig zugeben, drei Minuten köcheln, zu den Kartoffeln geben, abschmecken und ziehen lassen. Den Bärlauch waschen, in feine Streifen schneiden und 2/3 davon unter den lauwarmen Kartoffelsalat geben. Schollenfilets mit Salz würzen, in Mehl wenden, abklopfen. Bei milder Hitze in Butter und 1 EL Öl braten. Schollenfilets auf dem Kartoffel-Bärlauch-Salat anrichten. Restlichen Bärlauch auf dem Fisch verteilen, mit Bratbutter übergießen.

Milchlammkeule mit Bärlauch

(aus Christine Schäffers Sammlung)

1 Milchlammkeule (1,2 kg, Knochen ausgelöst und in kleine Stücke gesägt), Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Braten, 150 g Lammknochen, 8 Baby-Artischocken, 100 g Blanchierter Spinat, 150 g Mozzarella, 12 Kartoffeln, Rosmarinnadeln, 3 Zwiebel, 1 Stange vom Staudensellerie, 3 Knoblauchzehen, 3 Tomaten, Thymian, 1 EL Tomatenmark, 1/4 l Weißwein, Butter zum Braten, Bärlauch nach Belieben

Milchlammkeule würzen, in Olivenöl anbraten und die kleingehackten Lammknochen dazugeben. Bei 180 Grad im Backofen unter ständigem Übergießen 30 Minuten braten und 15 Minuten ruhen lassen. Die Artischocken putzen, in Salzwasser blanchieren, abschrecken. Mit dem Spinat füllen, mit in Würfel geschnittenem Mozzarella belegen und im Ofen überbacken. Kartoffelschalen mit einer Bürste abreiben, halb gar kochen, in Olivenöl mit Rosmarin goldgelb braten. Zwiebel schälen, Staudensellerie grob schneiden, Knoblauch mit der Schale zerdrücken, Tomaten würfeln, mit Rosmarin und Thymian würzen. Gemüse zu den gerösteten Knochen geben, leicht bräunen, Tomatenmark hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Mit Wasser knapp bedeckt auffüllen, 30 Minuten kochen lassen, dann durch ein Sieb gießen. Lammkeule in Olivenöl und Butter nachbraten, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten, Fleisch mit feingeschnittenem Bärlauch bestreuen. Die Sauce extra dazu reichen.

TIP Sehr wichtig: Fleischstücke, die im Ganzen gebraten werden, sollten immer 15-20 Minuten im Ofen ruhen, bevor man sie aufschneidet.

Morchelterriner mit Bärlauch

(aus Christine Schäffers Sammlung)

20 g Butter (1), 50 g Butter (2), 40 g Zwiebel (1), 50 g Zwiebel (2), 4 TL Bärlauchpaste, 70 g Frisches Weißbrot (ohne Rinde), 1 Eiweiß, 3 EL Schlagobers, 180 g Durchwachsenes Kalbfleisch, Salz, Pfeffer, 150 g Geschlagene Schlagobers, 600 g Frische Morcheln (geputzt, gewaschen und in Würfel geschnitten), 30 g Cognac, 1 1/2 dl Bratensaft (kräftig, braun, gelierend), 2 EL Schnittlauch (fein geschnitten)

Butter (1) schmelzen, Zwiebel (1) darin hell dünsten und auskühlen lassen. Das entrindete Weißbrot in dünne Scheiben schneiden und mit dem leicht geschlagenen Eiweiß, der Hälfte der Bärlauchpaste und der Schlagobers übergießen. Das Kalbfleisch in Streifen schneiden, mit dem eingeweichten Weißbrot und den gedünsteten Zwiebeln vermischen und würzen. Zweimal durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Farce durch ein feines Sieb streichen und auf Eis abrühren, bis sie glänzt. Anschließend langsam die geschlagene Schlagobers darunter mischen und kalt stellen. In der Butter (2) die Zwiebel (2), die restliche Bärlauchpaste und die Morcheln etwa 10 bis 15 Minuten dünsten. Mit Cognac und Bratensaft ablöschen und kurz köcheln lassen. Auskühlen und den Schnittlauch darunter ziehen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und alles kalt unter die Farce mischen. Eine Terrinenform mit Butter ausstreichen, die Farce einfüllen, gut festdrücken und im Wasserbad zugedeckt 35 Minuten bei 80 Grad garen.

Penne Primavera (mit Bärlauch)

(aus Christine Schäffers Sammlung)

16 dag Penne 1/4 l Schlagobers, frischgepflückter Bärlauch, gehackt 1/16 Weisswein 1 Zwiebel 15 dag Schinken (für Nicht-Vegetarier) Salz, etwas Pfeffer 2 El Olivenöl

Zwiebel klein schneiden, im Olivenöl kurz anschwitzen, mit Weisswein löschen und einkochen lassen, Obers dazugießen, gehackten Bärlauch dazugeben (event., wenn gewollt, den Schinken beifügen), etwas einkochen lassen, würzen mit Salz und Pfeffer und über die al dente gekochten Penne gießen, mit etwas Bärlauch bestreuen und servieren.

Neusiedler Fischroulade

(aus Christine Schäffers Sammlung)

300-400 g Zanderfilet, 150 g Zander (oder Hecht) für die Farce, $\frac{1}{2}$ Eiklar, etwas Zitronensaft, 1/16 l Schlagobers, 150-200 g Lachsfilet, 50 g blanchierten Bärlauch, 1 Schweinsnetz, Essigwasser, 1 mittelgroße 20 cm lange Zucchini, Meersalz, weißer Pfeffer, Butter, Olivenöl

Für die Sauce:

500 g Tomaten, 1/16 l Weißwein, 1/16 l Schlagobers, Stärkemehl, Salz, weißer Pfeffer, Basilikum, Zucker

Schweinsnetz in Essigwasser legen. Zanderfilet in dünne Streifen im Format 20 x 4 cm schneiden. Vom Lachs einen Streifen gleicher Größe zuschneiden. Die verbliebenen Fischfiletabschnitte sowie den Fisch für die Farce in kleine Stücke schneiden. (Der Fisch muss gut durchgekühlt sein). Mit einem $\frac{1}{2}$ Eiklar, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und 1/16 l Schlagobers in der Küchenmaschine möglichst rasch pürieren. Fischfarce kalt stellen. Zucchini der Länge nach mit der Maschine in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Schweinsnetz aus dem Essigwasser nehmen, auswaschen, gut ausdrücken. Schweinsnetz wie einen Strudelteig auslegen. Zucchini überlappend darauf legen. Einen mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzten Zanderstreifen darüber legen. Farce darauf streichen. Mit Blattspinat abdecken, dann wieder Farce darüberstreichen. Mit dem Auflegen des gewürzten Lachsstreifens, Farce, Spinatblättern, Farce und dem zweiten Zanderstreifen fortfahren. Vorsichtig in das Schweinsnetz einrollen. Fischroulade in einem Gemisch aus Butter und Olivenöl vorsichtig rundum (ohne Farbe zu nehmen) anbraten.

Im auf 200° C vorgeheizten Rohr 15-20 Minuten garen. Dabei immer wieder wenden.

Für die Sauce:

Tomaten vierteln und in einem Topf schmoren. Durch ein Sieb passieren, Stärkemehl und Schlagobers begeben. So lange kochen, bis die Sauce sämig wird. Mit Basilikum, Salz, Zucker und weißem Pfeffer würzen. Zum Schluss mit Weißwein abschmecken.

Fertige Fischroulade in Scheiben schneiden. Mit der Tomatensauce anrichten. Dazu passt Kräuterwildreis, Broccoli oder grüne Bohnen.

Riesengarnele mit Bärlauchspinat und

Hummerravioli (aus Christine Schäffers Sammlung)

Ravioliteig:

250g glattes Mehl, 2 Eier, 1 Dotter, 1 EL Öl

Raviolifüllung:

80g gekochte Erdäpfel, 80g Hummer, 2 EL Obers, Salz, Muskat, Weinbrand, wenn vorhanden 2 EL Hummerbutter

Teig:

Die Zutaten zu einem glatten Teig kneten und rasten lassen. Wenn der Teig beim Kneten brüchig ist, etwas Wasser zugeben.

Füllung:

Den Hummer abkochen (15 bis 25 Minuten) und ausbrechen. Falls Hummerfleisch übrig bleibt, dieses als Garnitur zum Gericht zugeben. Aus den Erdäpfeln und Obers ein dickes Püree produzieren. Mit Salz, Muskat und Weinbrand abschmecken. Nun kann die zerlassene Hummerbutter eingerührt werden. Zum Schluss das in kleine Würfel geschnittene Hummerfleisch einrühren.

Fertigstellung der Ravioli:

Den Ravioliteig dünn ausrollen und rund ausstechen. Die Teigblätter mit etwas Wasser einpinseln und die Füllung in die Mitte geben. Es soll am Rand ein halber Zentimeter frei bleiben. Nun die Teigblätter zusammenklappen und die Ränder etwas andrücken. Die Ravioli in leicht kochendem Salzwasser 7 Minuten kochen.

Spinat:

30 Blätter Bärlauch, 1 Zwiebel, 250g Blattspinat, 1 EL Öl, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel

Bärlauch und Blattspinat putzen und waschen. Den Bärlauch in Streifen schneiden. Der geputzte Spinat wird in Salzwasser kurz abgekocht und in kaltem Wasser abgeschreckt. Danach abseihen und ausdrücken. Die Zwiebel wird geschält und in feine Würfel geschnitten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel hineingeben. Butter und dann die geschnittenen Bärlauchblätter zugeben. Eine Minute mitbraten und zum Schluss den Blattspinat dazugeben. Mit Salz, Muskat, Kümmel und etwas Pfeffer würzen.

Garnelen & Sauce:

Garnelen:

600g Garnelen, 2 EL Olivenöl, Salz, Sojasauce, $\frac{1}{2}$ Zitrone

Sauce:

150g Garnelenschalen, 1 EL Tomatenmark, 4 cl Weinbrand, 4 cl Madeira, 8 cl roter Portwein, 200 ml Fisch-, Geflügel- oder Gemüsefond, 80 ml Obers, 50g Wurzelgemüse, 100g Butter

Garnelen:

Die Garnelen mit Salz, Sojasauce und Zitrone würzen. In heißem Olivenöl glasig braten.

Sauce:

Die Garnelenschalen (es können auch die Hummerschalen verwendet werden) in Butter langsam anbraten. Wenn die Butter braun wird, Tomatenmark dazugeben und mit Weinbrand, Madeira und rotem Portwein ablöschen. Etwas einreduzieren und mit Fond aufgießen. Eine gute Stunde kochen, abseihen und mit Wurzelgemüse und Obers weiterkochen bis das Gemüse weich ist. Mit einem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

Schweinskarrée mit Bärlauch- Erdäpfelpüree

(aus Christine Schäffers Sammlung)

800 g Schweinskarree, Öl zum Braten, 150 g Frühlingszwiebeln, 150 g Paprika (rot, grün und gelb), 1 Bund Thymian, 1 Bund Rosmarin, 3 Zehen Knoblauch, $\frac{1}{4}$ l kräftiger Rotwein (z. B. Zweigelt), 80 g geselchte Speckwürfel, 500 g Erdäpfelpüree, 60 g passierter Bärlauch, 300 g grüner Spargel, 300 g weißer Spargel, Salz, Pfeffer, Weinessig, Traubenkernöl

Spargel putzen, schälen und in reichlich Salzwasser knackig kochen. Danach herausnehmen und abtropfen lassen. In einem Bräter etwas Öl erhitzen, Schweinskarree darin rundum anbraten. Mit Rotwein ablöschen, im Rohr bei mittlerer Hitze ca. 1 Std dünsteln lassen. Frühlingszwiebeln und Paprika putzen und klein schneiden. Gemeinsam mit den Speckwürfeln, dem Knoblauch und den geschnittenen Kräutern zum Fleisch geben. Das Fleisch nochmals etwa 40 Minuten im Rohr schmurgeln lassen, dabei öfters mit dem eigenen Saft begießen. Den gekochten Spargel in Stücke schneiden. Aus Weinessig, Traubenkernöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren, den Spargel damit beträufeln. Das heiße Erdäpfelpüree mit dem passierten Bärlauch vermischen. Püree in einem Dressiersack umfüllen und mit dessen Hilfe auf heiße Teller auftragen. Schweinskarree in Scheiben schneiden, samt dem mitgebratenen Gemüse, dem Bärlauch-Erdäpfelpüree und dem Spargelsalat servieren.

Spaghetti mit Bärlauch-Pesto

(aus Christine Schäffers Sammlung)

500 g Spaghetti, 100 g Bärlauch, 50 g geriebener Parmesan, 2 EL gehackte Pinienkerne, 1/8 l Olivenöl, 1 EL weiche Butter, Salz

Bärlauch in feine Streifen schneiden, mit Parmesan, Pinienkerne und einer Prise Salz in einem Mörser oder elektrischen Zerkleinerer fein pürieren. In eine Schüssel umfüllen, zuerst das Öl mit einem Schneebesen einrühren, dann die weiche Butter mit einem Holzlöffel untermischen. Parallel dazu Spaghetti in Salzwasser kochen, mit dem Pesto gut vermischen. Eventuell mit 2-3 EL vom Nudelwasser verdünnen.

Schweinefilets mit Bärlauchfülle auf zweierlei Paprikasaucen und Sesamcrepes

(aus Christine Schäffers Sammlung)

Schweinsfilet:

1,5 kg Schweinslungenbraten (pariert), Pfeffer, Salz, 50 dag Bärlauch, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei, 60 dag Toastbrot, 10 dag Topfen, $\frac{1}{4}$ l Rotwein, $\frac{1}{4}$ l Suppe

Letscho:

1 Zwiebel, 20 dag roter Paprika, 20 dag grüner Paprika, 60 dag Tomaten, 1 Knoblauch, 1 Bund Petersilie

Kartoffelcrepes:

1 kg Kartoffel (mehlig), 2 Eidotter, 10 dag Sesam

Paprikasauce, rot:

20 dag rote Paprika, 1 Zwiebel, Paprikapulver, 1-2 Knoblauch, $\frac{1}{4}$ l Weißwein, $\frac{1}{4}$ l Suppe

Paprikasauce, grün:

20 dag grüne Paprika, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauch, $\frac{1}{4}$ l Weißwein, 30 g Butter, $\frac{1}{4}$ l Suppe

Schweinsfilet:

Bärlauch blanchieren, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Ei, Toastbrotwürfel dazu. Schweinslungenbraten im Ganzen mit Masse füllen, scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, Filet mit Butter bestreichen und bei 250°C fertig braten. Bratenrückstand mit Rotwein aufgießen, brauner Fond dazu, abseihen, einreduzieren lassen und mit eiskalten Butterflocken montieren.

Letscho:

Zwiebel, rote und grüne Paprika schneiden, blanchierte Tomaten ansautieren; gehackte Petersilie dazu. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelcrepes:

Kartoffeln schälen, vierteln, im Salzwasser kochen und im Rohr ausdampfen lassen.

Passieren, mit Dotter, Muskatnuß und Salz vermischen. Laibchen formen, in Sesam wenden und im heißen Fett herausbacken.

Paprikasauce rot:

Zwiebeln und Paprika ansautieren, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauch dazu. Mit Weißwein ablöschen und Suppe aufgießen, einkochen lassen und pürieren.

Paprikasauce grün:

Zwiebeln und Paprika ansautieren, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und

Weißwein ablöschen. Mit Suppe aufgießen, einkochen lassen, pürieren und mit Butterflocken montieren.

Schweinsfilet im Bärlauch-Karottenmantel und Reiskroketten

(aus Christine Schäffers Sammlung)

500 g Schweinsfilet, 300 g Karotten, 100 g Putenbrustfleisch, 1/8 l Obers, 3 Eiklar, 300 g Bärlauch (oder Spinat), flüssige Butter, Öl, Salz, Pfeffer

Für die Reiskroketten:

300 g gekochter Rundkornreis, 3-4 Eier, 50 g geriebener Parmesan, 50 g geriebener Emmentaler, Salz, Semmelbrösel, Öl

Für die Kräutersauce:

50 g klein geschnittene Zwiebeln, 20 g Butter, 50 ml Weißwein, 200 ml Gemüsefond, 1/8 l Obers, 10 g Stärkemehl, 2 Hand voll frische Kräuter der Saison

Karotten waschen, schälen, kleinwürfelig schneiden. Karottenwürfel in Salzwasser bissfest kochen. Zugeputzte Bärlauchblätter in Salzwasser blanchieren. Putenbrustfleisch kleinwürfelig schneiden, mit Obers und Karotten vermengen, mit Salz, Pfeffer würzen. Für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Schweinsfilet salzen und pfeffern, rundum scharf anbraten. Putenbrustmasse mit dem Eiklar vermengen. In der Küchenmaschine zu einer Farce verarbeiten. Alufolie aufbreiten, mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Die Hälfte der Farce darauf verstreichen. Bärlauch darauf verteilen. Zuletzt das angebratene Filet auf die Farce legen und, Folie verschließen. Im auf 180 °C vorgeheizten Rohr 20-25 Min. braten. Das Fleisch sollte danach noch rosa sein.

Den gekochten Reis mit 2 Eiern und dem geriebenen Käse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Kroketten formen, diese in Ei und Brösel panieren. Kroketten in reichlich Öl backen. Für die Kräutersauce Zwiebeln in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond zugießen und aufkochen. Stärkemehl mit Obers anrühren und zur Sauce geben. Etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die frischen Kräuter mit einem Stabmixer einarbeiten.

Schweinsfilet aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden. Gemeinsam mit der Kräutersauce und den Reiskroketten anrichten.

Spargeltaschen mit Bärlauchrahm

(aus Christine Schäffers Sammlung)

500 g Spargel, 250 g Blätterteig, 100 g Toastschinken in Scheiben, 100 g Gouda in Scheiben, 125 g Sauerrahm, 100 g Joghurt 1%, 50 g frische Bärlauchblätter, Salz, Pfeffer

Spargel mit Spargelschäler dünn schälen, in gesalzenem Buttermilchwasser (ca. 100 ml Buttermilch ins Kochwasser) bissfest garen. Blätterteig auftauen lassen und in 4-6 Rechtecke teilen, je mit einer Scheibe Gouda und Toastschinken und 1-2 abgetropften Spargelstangen einrollen, mit Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr (200 Grad C) ca. 15 Minuten backen. Für die Bärlauchsauce Sauerrahm mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren und die kleingeschnittenen Bärlauchblätter untermischen.

Spinatsalat mit Bärlauch

(aus Christine Schäffers Sammlung)

1 Handvoll frische, junge Spinatblätter, 1 Handvoll Bärlauch, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer

Den Spinat und den Bärlauch in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer anmachen.

Tofu-Gemüseschnitzel mit Bärlauch

(aus Christine Schäffers Sammlung)

100 g Bärlauch oder Jungzwiebel, 1 EL Olivenöl, 300 g Gemüse (z.B.: Karotten, Sellerie, Zucchini, Petersilienwurzeln), 400 g Tofu frisch, 1 Ei, 125 g Crème fraiche oder Sauerrahm, Salz, Muskatnuß gerieben, Pfeffer, 4 EL Haferflocken, 1 Bund frischer Majoran, 50 g Vollwertbrösel

Feingeschnittenen Bärlauch oder Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen. Tofu durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen (besitzt man einen solchen nicht, so kann man ihn auch durch ein ganz normales Haushaltssieb streichen). Das Gemüse (außer Zucchini) waschen und schälen, in kleine Würfelchen schneiden und im Dampftopf gar dämpfen. Zucchiniwürfel erst später zugeben - sie sind schnell gar. In einer Schüssel mit Tofu und allen Zutaten gut vermischen und 1 Stunde durchkühlen lassen. Laibchen zu je 50 g formen und diese auf ein Backblech mit etwas Mehl bestäubt legen. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 10 Min. überbacken, bis die Laibchen eine goldbraune Farbe haben. Die Laibchen können auch mit wenig Öl in einer Pfanne gebraten werden. Dazu passen alle Kräuter- und Gemüsesaucen oder Kartoffeln und natürlich viel frischer Salat!

Welsgröstl mit Erdäpfel, Spargel und Bärlauch

(aus Christine Schäffers Sammlung)

(für 1 Person)

180 g Welsfilet, 100 g gekochte Erdäpfel, 3 Stangen Marchfelder Spargel, 5 Blatt Bärlauch

Das Welsfilet in Streifen schneiden und mit Salz und Zitrone würzen. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. In die eine Hälfte der Pfanne die leicht bemehlten Fischstreifen einlegen, in die andere Hälfte die in Scheiben geschnittenen Erdäpfel, alles beidseitig knusprig braten. Drei gekochte Spargelstangen zu 2/3 in Scheiben schneiden, die Spitzen halbieren, den Bärlauch in 1 cm breite Streifen schneiden, begeben und heißschwenken. Mit etwas Worchestersoße und Limettensaft abschmecken. Mit geschälten, kleinwürfelig geschnittenen Tomaten bestreuen.

Zucchini Bärlauchrohkost

(aus Christine Schäffers Sammlung)

2 mittelgroße Zucchini, grob geraspelt, 100 g Champignons, in dünne Scheiben geschnitten, 80 g Bärlauch, in Streifen geschnitten, 250 g Joghurt, Distelöl, Kräutersalz, Pfeffer

Aus Joghurt, Distelöl, Kräutersalz und Pfeffer eine Sauce rühren. Champignons, Zucchini und Bärlauch zugeben und vermengen.