

Hochsaison
Jetzt bedecken
Teppiche aus
Bärlauch die
Waldböden:
reiche Ernte
für Kräuterfrau
Maja Stürmer



Dieses Kraut verleiht **Bärenkräfte**

Es liegt was in der Luft! Der Duft von wildem Knoblauch genauer gesagt. Denn Frühling ist Bärlauchzeit. Jetzt schnappt sich auch Maja Stürmer (48) ihren Korb, um das Wunderkraut zu sammeln

Text: Sibylle Royal Fotos: Tobias Gerber Rezepte und Umsetzung: House of Food



Das Kraut weckt jeden aus dem Winterschlaf

tina-Redakteurin Sibylle Royal (l.) freut sich über Majas Profitipps für ihren nächsten Bärlauch-Streifzug

Warum nur muss ich jetzt an Rotkäppchen denken? Ein Bächlein plätschert zwischen moosbewachsenen Baumstämmen. Äste recken sich nach allen Seiten, durch ihre ersten zarten Blätter blitzen ein paar Sonnenstrahlen. Vögel zwitschern. Und mittendrin in diesem Märchenwaldidyll am Fuße des Jura steht unerschrocken und fest auf beiden Beinen Maja Stürmer mit ihrem Weidenkorb. Dort, wo es wild wuchert, fühlt sich die Kräuterfrau besonders wohl. Jetzt im Frühjahr gilt ihr Blick ganz einer Wildkräuterart: Bärlauch! „Weil wir nach den dunklen Wintertagen die Kraft der Bären brauchen!“

Wo es feucht und schattig ist, fühlt sich Bärlauch besonders wohl

Ein Teppich von saftig grünen Blättern bedeckt den Laubwaldboden in den Hügeln des Schweizer Kantons Aargau. „Hier im Talkessel am Bach sprießt er zuerst“, sagt Maja. Denn wo es feucht und schattig ist, fühlt sich Bärlauch besonders wohl. Er ist reich an Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalium. Bärlauch wirkt blutreinigend und enthält Alliin, eine Art natürliches ▶



tina
KOCH-
Studio

**Hähnchen-
Rouladen**
mit Bärlauch-Pesto
Rezept Seite 36



So fein und gesund – und es braucht nicht mal Kaugummi danach

Maja Stürmer freut sich jedes Mal, wenn sie nach dem langen Winter das kräftige Grün entdeckt

Antibiotikum, das Keime aller Art abtötet. Anders gesagt: Die in Europa heimische Pflanze hilft jedem noch so müden Körper aus dem Winterschlaf.

Wenn die Blütezeit kommt – und der Geschmack geht

„Nicht ziehen, sonst kommt womöglich die Zwiebel mit aus der Erde. Wir wollen ja nächstes Jahr hier wieder sammeln“, warnt Maja, während sie blattweise die Stängel abknickt und ins Körbchen legt. „Die jungen Blätter schmecken besonders frisch und würzig.“ Je nach Region beginnt die Bärlauch-Saison ab März und endet etwa Anfang Mai, weiß die Expertin. Sobald Bärlauch blüht, werden seine Blätter faseriger und verlieren an Geschmack. „Man kann noch die Blüten nutzen. Aber die Knöspli hier, die schmecken am intensivsten.“ Maja steckt sich eine Bärlauchblütenknospe in den Mund: „Sammeln geht nicht ohne Probieren!“ Das große Plus von Bärlauch sei schließlich, dass er zwar schmecke wie Knoblauch, unseren Körper aber keinen unangenehmen Geruch ausdünsten lasse.



Bärlauch-Quiche
mit Lachs und Brokkoli
Rezept Seite 36

Eigentlich habe sie den Beruf der Pferdewirtin gelernt, erzählt Maja auf der Fahrt zurück ins 342-Einwohner-Dorf Mandach nahe der deutschen Grenze. Doch nach der Geburt ihrer Tochter – einem Schreibaby – begann die heute 48-Jährige, sich als Ausgleich mit Wildkräutern zu beschäftigen. Ihre zwei Kinder sind längst erwachsen, und aus der Leidenschaft wurde ein florierendes Geschäft. In Mandach steht ihr Rösselerhof mit dem „Chrüterstübli“: Majas Hofladen voller selbst gemachter Produkte aus der Natur. Natürlich auch Bärlauch: in Öl, in Essig, als Schnaps, in Salz – doch zumeist als Paste. „Weil seine Wunderkräfte so das ganze Jahr haltbar bleiben“, erklärt sie und fragt schmunzelnd: „Wie wär’s jetzt mit einem Bärlauch-Brot zum Aperitif?“



Vergnügt
In der früheren Werkstatt ihres Ex-Manns hat sich Maja ihr hinreißendes „Chrüterstübli“ eingerichtet. Nachhaltig grün mit Vintage-Accessoires



Hingucker
Die Paste schmeckt auch pur auf Brot köstlich



Mit Liebe Blätter klein reißen, nach und nach im Mörser mit wenig Öl fein zerreiben, grobes Meersalz dazu

Ewiger Frühling ...
Bärlauch-Paste

Tausendsassa Ob als Suppe, im Salat, zu Nudeln, als Fleischfüllung oder köstliches Risotto – Bärlauch schenkt verschiedensten Gerichten eine köstliche Note. Mit dieser Paste lässt sich die Genuss-Saison bis zum nächsten Frühling verlängern.

Für Pesto einfach Parmesan und Pinienkerne zur Paste hinzufügen



Bewahren In ein Glas füllen, vorsichtig mit Olivenöl aufgießen, oberste Lage sollte Öl sein. Verschließen



Bärlauch-Erbsensuppe
mit Pfefferminze
Rezept Seite 36

tina
KOCH-
Studio

Auf diesen Tellern ist der Bär(lauch) los!



Hähnchen-Rouladen

FÜR 2 PERSONEN

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL + 50 ml Olivenöl, 200 g TK-Blattspinat, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 1 Kugel (125 g) Mozzarella, 250 g Hähnchenfilets, 75 g gerieb. Parmesan, 2 Eier (Gr. M), 35 g Semmelbrösel, 1 TL Tomatenmark, ½ Dose (425 ml) stückige Tomaten, Edelsüß-Paprika, 1 Prise Zucker, 80 g Bärlauch, 1 EL Pinienkerne, Frischhaltefolie, Holzspießchen

1 Zwiebel, Knoblauch hacken. Je ca. ½ in 1 EL Öl anbraten. Spinat, 60 ml Wasser zufügen, aufkochen. 8–10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Abgießen, abtropfen und leicht ausdrücken. Mozzarella würfeln. Fleisch längs halbieren, zwischen Folie flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Spinat, ca. Hälfte Mozzarella, 50 g Parmesan mischen, auf dem Fleisch verteilen. Zur Roulade aufrollen, mit Spießchen feststecken. Eier verquirlen. Brösel, je ½ TL Salz, Pfeffer mischen. Rouladen in Eiern, dann in Bröseln wenden. In 2 EL Öl anbraten. In eine Auflaufform geben. Bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 20 Minuten garen.

3 Rest Zwiebel, ca. ½ Knoblauch in 1 EL Öl andünsten. Mark, Tomaten zufügen, anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker abschmecken. Aufkochen, 6–8 Minuten köcheln. Erst Soße, dann Rest Mozzarella auf den Rouladen verteilen. Weitere 15–20 Minuten zu Ende garen.

4 Bärlauch, Pinienkerne, je Rest Knoblauch und Parmesan, 50 ml Öl, je 1 Prise Salz und Pfeffer, Rest Parmesan pürieren. Rouladen mit Pesto servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 ¼ Std.
Pro Portion ca. 950 kcal;
E 66 g, F 70 g, KH 20 g



Bärlauch-Quiche

FÜR CA. 16 STÜCKE

1 Packung (300 g) frischer Quiche- bzw. Tarteteig (backfertig, auf Backpapier ausgerollt; ca. 32 cm Ø), ¼ Bund Bärlauch, ½ Bund Lauchzwiebeln, 250 g Schmand, 100 ml Milch, 3 Eier (Größe M), Salz, Pfeffer, 1 kleiner Kopf Brokkoli (ca. 300 g), 250 g Lachsfilet (ohne Haut), 25 g Mandelblättchen, Fett für die Form

1 Teig 10–15 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Bärlauch klein schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Schmand, Milch und Eier verrühren. Bärlauch und Lauchzwiebeln unter die Schmandcreme rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Brokkoli in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen. Teig entrollen und eine gefettete Tarteform (26 cm Ø) damit auslegen. Überstehende Ränder umklappen und andrücken. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

3 Lachs in Stücke schneiden, mit Brokkoli auf dem Teig verteilen. Mit Bärlauch-Eiermilch übergießen und Mandeln bestreuen. Quiche bei 200 °C (Umluft: 175 °C) 25–30 Minuten backen.

4 Quiche aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Auf einer Platte anrichten und servieren. Dazu schmeckt bunter Blattsalat.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 Std.
Pro Stück ca. 180 kcal;
E 7 g, F 13 g, KH 9 g



Bärlauch-Erbsensuppe

FÜR 2 PERSONEN

4 Lauchzwiebeln, 125 g Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, 300 ml Gemüsebrühe, 150 g TK-Erbsen, ¼ Topf Pfefferminze, ¼ Bund Bärlauch, Salz, Pfeffer, 1 EL Crème fraîche

1 Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kartoffeln würfeln. Beides im Öl ca. 1 Minute andünsten. Brühe zugießen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln.

2 Erbsen dazugeben, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Minzblättchen von den Stielen zupfen. Blättchen und Bärlauch grob hacken und, bis auf etwas zum Bestreuen, zur Suppe geben.

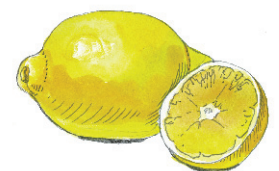
3 Topf vom Herd nehmen und Suppe fein pürieren. Salzen und pfeffern.

4 Suppe in Schälchen füllen. Mit Crème fraîche und Rest Kräutern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 35 Min.
Pro Portion ca. 200 kcal;
E 6 g, F 8 g, KH 23 g

tina-Tipp

Ein Schuss Zitronensaft verleiht der Suppe eine Extraportion Frische. Für einen sättigenden Knusperereffekt können Sie außerdem in etwas Öl angebratene Brotwürfel kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.



@ Mehr Bärlauch-Rezepte finden Sie hier: www.wunderweib.de/kochen