

Bärlauch

(*Allium ursinum*)



Familie : Liliengewächse (Liliaceae)

Sammelzeit : Blätter von März bis April. Blütenknospen und Blüten von April bis Juni. Samen im Juni.

Vorkommen : in feuchten und schattigen Lagen in krautreichen Laub-, Bergmisch- oder Auenwäldern bis auf etwa 1000 m Höhe.

Geschmack : der Grundgeschmack ist scharf, intensiv knoblauchartig und aromatisch.

Kulinarische Verwendung : man kann die Blätter zu Pesto verarbeiten oder in Kräuterquark, als Brotbelag, in Kräuterbutter, Kräuterkäse, Saucen und Gemüsegerichten genießen. Die Blütenknospen lassen sich wie Antipasti in Öl, Essig oder Salzlake einlegen. Die Blüten nutzt man als essbare Dekoration. Die noch grünen, runden Samen lassen sich wie grüner Pfeffer unter Weichkäse, Saucen oder Gemüsegerichte mischen.

Inhaltsstoffe : ätherische Öle, Vitamin C, Eisen.

Rosmarin Cracker
mit Tomaten-Oliven Dip und Bärlauch



Für 8 Personen

Rosmarin-Cracker

60 g Mehl
60 g Parmesan
3 EL Rosmarin, fein gehackt
45 g kalte Butterwürfel
Salz
Cayenne Pfeffer

Tomaten-Oliven Dip

250 g Quark
200 g Frischkäse
5 getrocknete Tomaten, in Öl
eingelegt
10 schwarze Oliven, entsteint
10 kleine Bärlauchblätter
Salz

Bärlauchöl

20 g Bärlauch, fein gehackt
40 ml Sonnenblumenöl
Salz



Mehl, Parmesan, gehackter Rosmarin, Butter, Salz und Cayenne Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 3 mm dick ausrollen und runde Plätzchen austechen. Die Plätzchen auf mit Silikonmatte ausgelegte Bleche 30 Min kalt stellen, dann bei 180°C ca 8 Min goldbraun backen. Abkühlen lassen. Für den Dip, getrocknete Tomaten, Oliven und Bärlauch fein hacken. Mit Quark und Frischkäse verrühren und mit Salz abschmecken. Für das Bärlauchöl, Bärlauch, Salz und Öl in Mixer fein pürieren und abschmecken.

Zum Anrichten Tomaten-Oliven Dip in einem Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Cracker spritzen. Mit Bärlauchblüten dekorieren und auf Teller setzen. Mit Bärlauchöl umranden.

Eifel-Gasthof Kleefuß . In der Hardt 1 . 56746 Kempenich

Telefon 02655 - 94 18 80 | kleefuss@eifelgasthof.de | www.eifelgasthof.de