



# Bärlauch

Bärlauch ist ein Liliengewächs und vor allem in Europa und Teilen Asiens verbreitet. Er wächst an schattigen und feuchten Lagen, vornehmlich in Laubwäldern.

Er hat eine positive Wirkung auf den Magen-/Darmbereich und wirkt blutdrucksenkend. Die Blätter sind im Salat, als Wildgemüse oder Gewürz mit feinem, knoblauchartigem Geschmack vielseitig verwendbar. Er passt gut zu Gemüse, Fisch, würzigen Fleisch- und Pastagerichten. Roh schmeckt Bärlauch intensiver als gekocht. Die weissen Blüten sind ebenfalls essbar und eignen sich gut, den Teller dekorativ zu schmücken.

Da man Bärlauch nur kurze Zeit frisch bekommt, lohnt es sich, ihn zu konservieren. Man stellt entweder eine Buttermischung her oder püriert ihn mit Öl. Dieses muss allerdings im Kühlschrank gelagert werden.

Der intensive Bärlauch muss dezent eingesetzt werden. Er lässt sich gut mit Morcheln kombinieren oder man kocht ihn in Saucen oder Fonds aus; nicht länger als 10-20 Sekunden, nur um sein Aroma herauszukitzeln. Anschliessend wird die Sauce passiert.



## Bärlauch-Quarkknöpfli

Dauer: ca. 30 Minuten & ca. 30 Minuten ruhen lassen  
Für 4 Personen



### Zutaten

1 kg Weissmehl  
500 g Quark  
2,5 bis 3 dl Milch  
8 grosse Eier  
120 g frischen Bärlauch  
5,5 Kaffeelöffel Salz

### Zubereitung

1. Den Bärlauch klein schneiden und mit der Milch und der Hälfte Quark pürieren. Die Masse mit dem restlichen Quark, dem Salz und den Eiern vermischen, dann zum Mehl geben und 10 Minuten schlagen, bis sich im Teig Luftblasen bilden.

1. Teig eine gute halbe Stunde ruhen lassen, anschliessend durch ein Knöpflesieb in siedendes Wasser drücken. Wenn die Knöpfli aufsteigen, mit einer Schaumkelle rausfischen und kalt abschrecken

2. Die Knöpfli in Bratbutter goldbraun braten, eine paar kleingeschnittene Bärlauchblätter dazu gegeben und eine Handvoll Käsemischung aus Fribourger Vacherin und Greyerzer darüber verteilen. Dann weiter braten, bis der Käse geschmolzen ist, etwas Sahne dazu gegeben, so dass die Knöpfli schön feucht sind, salzen, pfeffern, anrichten und den Frühling geniessen.

### Extra-TIPP:

Im Gegensatz zum Knoblauch verursacht der Bärlauch keinen Körpergeruch.

Im Kühlschrank kann Bärlauch bis zu zwei Wochen abbewahrt werden. Dazu die frisch geernteten Blätter in einen Tiefkühlbeutel geben, ein paar Tropfen Wasser begeben, den Beutel aufblasen und mit einem Klipp verschliessen. Dadurch entsteht ein Klima, dass den Bärlauch frisch hält.