



BÄRLAUCH



STECKBRIEF

Familie: Amaryllisgewächse

Verwand mit: Knoblauch und Schnittlauch

Erntemonate: März bis Juni

Verwendbare Pflanzenteile: Blätter, Blüten und Samen

Erkennungsmerkmal: breite, ovale Blätter und der kugelige, weiße Blütenstand

Mehr Infos, Sammeltricks und Tipps....

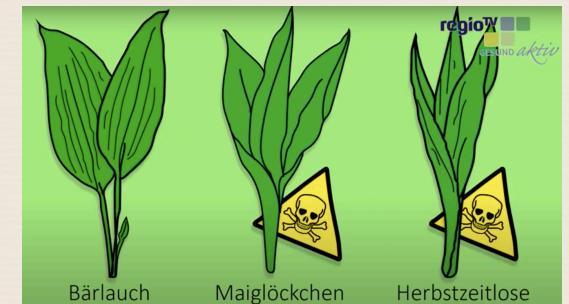


<https://www.youtube.com/watch?v=pX1Yz5yQgOc>

SAMMELTIPPS UND HINWEISE

Vorsicht beim Sammeln: nicht zu verwechseln ist Bärlauch mit den giftigen **Maiglöckchen** und **Herbstzeitlose!**

Wichtigstes Unterscheidungsmerkmal ist der **knoblauchartige Geruch** der Blätter. Auch sollte es ein einzelnes Blatt sein mit **eigenem Stiel** und es sollte **keine Trichterform** vorhanden sein.



BÄRLAUCH-PESTO



Zutaten für ein Glas

- ≈ 140g Bärlauch

über die Menge des Bärlauchs
kannst du die Intensität des
Pestos steuern

- Etwas Basilikum
- 40g Pinienkerne
- 30g Cashews
- 50g Parmesan
- 250 - 300 ml Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- Pfeffer

Zeit: 20 min

Schwierigkeit: leicht

1

Den Bärlauch und Basilikum waschen, kleinschneiden, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

2

Pinienkerne und Cashews ohne Fett in der Pfanne leicht hellbraun anrösten.

3

Danach die Pinienkerne und Cashews fein hacken

4

Parmesan feinreiben

5

Alle Zutaten zusammengeben und zu einer sämigen Masse mixen

6

Abschmecken und eventuell noch nachsalzen

Anstatt Pinienkernen oder Cashews kann man z.B. auch Sonnenblumenkerne, Walnüsse oder anderes verwenden

Wenn das Pesto zu dickflüssig ist, mehr Öl dazugeben

BÄRLAUCH-FLAMMKUCHEN



Zutaten für zwei Portionen

- 30g Bärlauch
- 15g Pinienkerne
- 120g Cherrytomaten
- 30g getrocknete Tomaten in Öl
- 30g Ruccola
- 1 Speisezwiebel
- 150g Frischkäse
- 20g Parmesan
- Salz und Pfeffer

Für den Teig:

- 200g Weizenmehl Typ 405
- 100 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Zeit: 20 min (+15min) Schwierigkeit: leicht

Backofen: 180 Grad (Ober und Unterhitze)

- 1 Mehl, Öl und Salz nach und nach mit Wasser vermischen und zu einem glatten Teig kneten
- 2 Fläche mit Mehl bestäuben und den Teig möglichst dünn ausrollen
- 3 Frischkäse mit gehacktem Bärlauch mischen und mit Salz und Pfeffer würzen
- 4 Ausgerollten Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Bärlauch-Frischkäse bestreichen
- 5 Pinienkerne ohne Öl goldbraun in einer Pfanne rösten
- 6 Die restlichen Zutaten schneiden und auf dem Teig verteilen (Zwiebeln, getrocknete Tomaten, Cherrytomaten)
- 7 Flammkuchen für ca. 15-20 min im Ofen backen
- 8 Den Flammkuchen mit Ruccola, Parmesan und Pinienkerne garnieren und mit Salz und Pfeffer würzen