

# Bärlauch – der gesunde Frühlingsbote



© istockphoto.com/Ferumov

Die zarten grünen Bärlauchblätter sind nicht nur ein kulinarisches, sondern auch ein gesundheitliches Highlight!



## Bärlauch Fakten:

- › Fördert eine gesunde Darmflora
- › Senkt den Blutdruck
- › Reich an Antioxidantien
- › Reich an Schwefelverbindungen wie Senfölglykoside: wirkt entgiftend, entzündungshemmend und abschwellend
- › Reich an Vitamin C: 100g frische Blätter Bärlauch decken den Tagesbedarf an Vitamin C



## Koch – Tipp:

1. Das Kraut wird schnell welk und sollte daher **immer so frisch wie möglich verarbeitet** werden.
2. Außerdem sollten Sie frischen Bärlauch **nicht zu lange und zu stark erhitzen**, da er sonst an Geschmack und Vitalstoffe wie Vitamin C verliert. Am besten ist er im rohen oder nur leicht erwärmten Zustand. Frische Bärlauchblätter enthalten mehr gesunde Inhaltsstoffe als getrocknete Blätter.
3. Verwenden Sie außerdem ein **scharfes Messer zum Zerkleinern** der Bärlauchblätter. Werden Sie durch stumpfes Messer zerrieben und gequetscht, entweichen die ätherischen Öle schnell und das typische Aroma des Bärlauchs verflüchtigt sich.

# Bärlauch Rezepte

## 1. Bärlauchaufstrich | 2 Portionen

Zutaten:

1 Handvoll frischen Bärlauch

200 – 250g Frischkäse

1 EL Sauerrahm

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Bärlauch waschen und fein hacken. Dann den Frischkäse, Sauerrahm und gehackten Bärlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Statt Bärlauch können auch andere Kräuter, wie z.B. Schnittlauch verwendet werden.

## 2. Bärlauchpesto

Zutaten:

- 1 Bund frischer Bärlauch
- 2 EL geriebener Parmesan
- 4 EL Pinienkerne (oder Walnüsse, Cashewnüsse)
- 1 TL Salz
- 100- 150 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Blätter waschen und trocken tupfen. Stiele entfernen und Blätter in grobe Streifen schneiden.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig hellbraun anrösten.
3. Bärlauch, Pinienkerne, geriebenen Parmesan und 100 ml des Öls in einem Mixer oder mit dem Pürierstab sämig pürieren. Mit Salz abschmecken.
4. Pesto in steriles Glas abfüllen und mit dem restlichen Öl gut bedecken. Gut verschließen und im Kühlschrank lagern.

Martina Willeitner BBSc.  
Diätologin & Ernährungswissenschaftlerin  
Tel.: 0699 19014045  
[willeitner.martina@a1.net](mailto:willeitner.martina@a1.net)  
[www.will-richtigessen.at](http://www.will-richtigessen.at)