

Bärlauch – Wilder Knoblauch aus den Wäldern und Gärten

Bärlauch wächst häufig an schattigen, feuchten Standorten und ist gut an seinem „Knoblauch-Geruch“ erkennbar, welcher ihn auch deutlich von seinen giftigen Doppelgängern Maiglöckchen und Herbstzeitlose abgrenzt.

Neben seiner heilenden Wirkung bei Blutdruckbeschwerden und Leberleiden nutzt man Bärlauch gern als leckere Kräuterbeigabe bei zahlreichen Speisen. Nachfolgend findet ihr ein Rezept für einen herzhaften, frühlingshaften Brotaufstrich:

Zutaten:

1 Handvoll Bärlauchblätter

250g Speisequark

2-3 EL Milch

Je nach Geschmack Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf

Zubereitung:

Den Quark mit der Milch glattrühren. Den Bärlauch gut abwaschen, fein hacken und in die Quarkmasse rühren. Nun mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf abschmecken.

Gern kann der Aufstrich mit weiteren Kräutern wie Gundelrebe, Giersch uvm. erweitert werden.