

ALLES BÄRLAUCH



Meine 10 Bärlauch Lieblingsrezepte.

Mit einem Klick auf
das jeweilige
Rezept Bild
gelangst du direkt
zum Blogbeitrag.



BÄRLAUCH- PESTO

preiswertes Rezept

Tipp: dieses Rezept wird mit günstigen Erdnüssen statt Pinienkernen zubereitet.



Zutaten:

- 200 g Bärlauch
- 30 gesalzene Erdnüsse
- 20 g frisch geriebener Parmesan
- 250 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- eine Prise Muskatnuss

Zubereitung:

1. Bärlauch kleinschneiden und in eine Schüssel geben.
2. Restliche Zutaten hinzufügen und alles gut durchmischen.
3. Anschließend in kleine Gläser geben und bis oben hin mit Olivenöl füllen.
4. Gekühlt gelagert hält es mindestens ein halbes Jahr. So könnt ihr euch immer wieder den Geschmack von Frühling nach Hause holen!

BÄRLAUCH- RAVIOLI

in Bärlauch Haselnuss Butter

Nur für Besitzer von Nudelmaschinen
zu empfehlen (Teig muss hauchdünn
sein).



Zutaten:

- **für den Nudelteig:**
400 g Mehl, 3 Eier, 2
Eigelb, 1 EL Olivenöl, 1 TL
Bärlauchpesto, 1/2 TL Salz
- **für die Ricotta-Bärlauch
Füllung:**
250 g Ricotta, 60 g
frischer Parmesan, frisch
gehackter Bärlauch, 2 EL
Semmelbrösel, 1 Ei, Salz,
Pfeffer, Muskat, 2 TL
Bärlauchpesto
- **für die Bärlauch-Butter
und zum Garnieren:**
etwas Butter, frisch
gehackter Bärlauch,
geriebene Haselnusskerne,
frischer Parmesan

Zubereitung:

1. Für den Teig 400 g Mehl, 3 Eier, 2 Eigelb, 1 EL Olivenöl, 1 TL Bärlauchpesto und 1/2 TL Salz gut und rasch vermengen.
2. Für die Füllung 250 g Ricotta, 60 g frischen Parmesan, frisch gehackten Bärlauch, 2 EL Semmelbrösel und 1 Ei gut vermengen und anschließend mit Salz, Pfeffer, Muskat und 2 TL Bärlauchpesto abschmecken.
3. Den Nudelteig ganz fein auswalken, kleine Portionen der Ricotta Füllung darauf verteilen und zuklappen. Die zugeklappten Ravioli-Enden gut mit einer Gabel zusammendrücken.
4. Am besten die Ravioli für eine Stunde kühl stellen und danach in viel Salzwasser kochen.
5. Während der Kochzeit der Ravioli etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und darin frisch gehackten Bärlauch sowie geriebene Haselnüsse anrösten.
6. Die fertig gekochten Ravioli in der Bärlauch-Haselnuss Butter kurz schwenken und anschließend mit frisch geriebenem Parmesan genießen!

BÄRLAUCH- QUINOA LAIBCHEN

Tipp: harmoniert perfekt mit einer Bärlauch Joghurt Sauce.



Zutaten:

- 5 Hände voll frischer Bärlauchblätter
- 100 g Quinoa
- 200 ml Gemüsesuppe
- 300 g mehlig Kartoffeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 100 g TK Erbsen
- 50 g Semmelbrösel
- Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die frischen Bärlauchblätter waschen und fein schneiden.
2. 100 g Quinoa in einem großen Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend mit 200 ml Gemüsesuppe ca. 10-15 Minuten weich köcheln.
3. 300 g mehlig Kartoffeln schälen und fein reiben.
4. 2 kleine Zwiebeln klein schneiden.
5. Bärlauch, Quinoa, Kartoffeln und Zwiebeln mit 100 g TK Erbsen und 50 g Semmelbrösel gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat gut abschmecken.
6. Aus der Masse kleine Laibchen formen.
7. Die fertigen Laibchen auf ein Blech mit Backpapier legen und mit etwas Sonnenblumenöl bepinseln.
8. Bei 180° ca. 25 Minuten gold braun backen.

BÄRLAUCH- GNOCCHI

in Bärlauch-Butter

Tipp: harmoniert herrlich mit etwas angeröstetem Speck.



Zutaten:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 100 g Bärlauchblätter
- 2 Eier
- 15 EL Mehl
- 10 EL Hartweizengrieß
- etwas Salz

Zubereitung:

1. 500 g festkochende Kartoffeln mit Schale kochen, danach schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.
2. 100 g Bärlauchblätter waschen, schneiden und mit 2 Eiern pürieren.
3. Kartoffeln, Bärlauch-Ei Mischung, 15 EL Mehl, 10 EL Hartweizengrieß und etwas Salz vermengen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in dünne Rollen formen, kleine Stücke abschneiden und mit einer Gabel die typischen Gnocchi Rillenmuster eindrücken. Fertige Gnocchi mit etwas Mehl und Hartweizengrieß bestäuben.
5. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und Gnocchi kurz (etwa 3 Minuten) darin köcheln.
6. In einer Pfanne etwas Bärlauch-Butter erhitzen und die Gnocchi kurz darin schwenken.

BÄRLAUCH- SPINAT

sehr cremig

Tipp: kann sehr gut eingefroren werden. Sollte er danach etwas bitter sein, einfach ein wenig Sauerrahm hinzufügen.



Zutaten:

- 250 g Bärlauch
- 1 EL Butter
- 3 EL Schlagobers
- 1 EL Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer
- etwas
Gemüsesuppe

Zubereitung:

1. 250 g Bärlauch waschen und klein schneiden.
2. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und den Bärlauch darin bei geringer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen.
3. Mit 3 EL Schlagobers, 1 EL Sauerrahm und etwas Gemüsesuppe aufgießen und nochmal kurz weichdünsten.
4. Anschließend fein pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BÄRLAUCH- SPÄTZLE

in Schinken-Rahm Sauce

Tipp: das Rezept für den hier
verarbeiteten Bärlauch Spinat
findest du weiter oben.



Zutaten:

• Zutaten für die Spätzle:

300 g griffiges Mehl, 230 g
Bärlauchspinat, 5 Eier, 3 EL
Salz

• Zutaten für die Schinken- Rahm Sauce:

100 g Frühlingszwiebeln, 2
Knoblauchzehen, 2 EL
Butter, 100 g Schinken, 1
Schuss Weißwein, 1 TL Mehl,
1 Schuss Gemüsesuppe,
250 ml Schlagobers, Salz,
Pfeffer, frische Kräuter

Zubereitung:

Zubereitung Bärlauchspätzle:

1. 100 g griffiges Mehl, 230 g Bärlauchspinat, 5 Eier und 1 EL Salz in einer Schüssel gut verrühren bis kleine Blasen entstehen.
2. Einen großen Topf Wasser mit 2 EL Salz zum Kochen bringen.
3. Den Teig rasch in die Spätzlereibe geben und in das kochende Wasser eintropfen lassen.

Zubereitung Schinken-Rahm Sauce:

1. 100 g Frühlingszwiebel waschen und fein schneiden.
2. 2 Knoblauchzehen schälen und fein pressen.
3. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen und Frühlingszwiebel und Knoblauch rasch anschwitzen.
4. 100 g fein geschnittenen Schinken hinzufügen.
5. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und ein bisschen Gemüsesuppe hinzufügen.
6. Anschließend mit Schlagobers verfeinern und bei Bedarf mit etwas Mehl (zuerst in etwas Wasser auflösen) eindicken.
7. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

BÄRLAUCH- QUICHE

mit frischem Spargel

Tipp: auch kalt genießbar – perfekt
fürs erste Frühlings Picknick!



Zutaten:

- **Zutaten für den**

- Mürbteig:**

- 250 g Dinkelmehl, 150 g
Butter, 2 Eier, Salz

- **Zutaten für die Füllung:**

- 250 g Topfen, 50 ml
Schlagobers, 3 Eier, 80 g
geriebenen Parmesan,
200 g Ziegenkäse, 150 g
Bärlauch, 50 g Spinat,
250 g Spargel, Salz,
Pfeffer, Muskat,
getrockneter Kräutermix
(zB Kräuter der Provence)

Zubereitung:

1. Das Mehl in die Mitte einer Auflage sieben, salzen und eine kleine Mulde hineingraben.
2. Die kalte Butter in kleine Stück schneiden und gemeinsam mit 2 Eiern in die Mulde geben.
3. Rasch zu einem Teig kneten, eine Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und min. 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
4. Spargel waschen, schneiden und kurz in kochendes Wasser geben.
5. Topfen, Schlagobers, Eier, Parmesan und Ziegenkäse in einer Schüssel verrühren.
6. Bärlauch waschen, kleinschneiden und unterrühren.
7. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern gut abschmecken.
8. Teig ausrollen und in eine Quicheform geben (die Ränder schön hochziehen).
9. Teig mit einer Gabel anstechen, Spargel darauf verteilen.
10. Die Eier-Mischung darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten bei 180°C backen.

BÄRLAUCH- QUICHE LORRAINE

Tipp: ein perfektes Office Food für die Jause am Tag danach!



Zutaten:

- **Zutaten für den Mürbteig:**

150 g Dinkelmehl, 100 g
Einkornmehl, 150 g Butter, 2
Eier, Salz

- **Zutaten für die Füllung:**

250 g Topfen, 150 g
Sauerrahm, 3 Eier, 40 g
geriebener Parmesan, etwas
Milch, 100 g Bärlauch, 5 EL
Bärlauchpesto, Salz, Pfeffer,
Muskat, getrockneter
Kräutermix (zB Kräuter der
Provence), 100 g Schinken
oder Speckwürfel, 50 g klein
geschnittener Käse

Zubereitung:

1. Das Mehl in die Mitte einer Auflage sieben, salzen und eine kleine Mulde hineingraben.
2. Die kalte Butter in kleine Stück schneiden und gemeinsam mit 2 Eiern in die Mulde geben.
3. Rasch zu einem Teig kneten, eine Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und min. 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
4. Topfen, Sauerrahm, Eier, Parmesan und klein geschnittenen Bärlauch in einer Schüssel verrühren.
5. Mit Milch, Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern gut abschmecken.
6. Teig ausrollen und in eine Quicheform geben (die Ränder schön hochziehen).
7. Teig mit einer Gabel anstechen, Schinken oder Speckwürfel und Käsewürfel darauf verteilen.
8. Die Eier-Mischung darauf leeren und das Bärlauchpesto als Topping hinzufügen.
9. Im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten bei 180°C backen.

BÄRLAUCH- KRUSTE

mit Risotto auf Schweinemedallions

Tip: die Kruste passt auch herrlich
zu Fisch oder anderen Fleischsorten.



Zutaten:

- **Zutaten für die
Bärlauchkruste:**

2 EL Butter, 50 g
Frühlingszwiebeln, 40 g
Risottoreis, 1 Schuss
Weißwein, 1/4 l
Gemüsesuppe, 40 g fein
geriebener Parmesan, 50 g
frischer Bärlauch, Salz, Pfeffer

- **Zutaten für**

Schweinemedallions:

500 g Schweinelungenbraten
(= 6 Medallions), etwas
Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

als Beilage passen

Schupfnudeln ganz herrlich!

Zubereitung:

Zubereitung Bärlauchkruste:

1. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen.
2. 50 g fein geschnittene Frühlingszwiebeln darin anschwitzen und anschließend 40 g Risottoreis beimengen.
3. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und anschließend mit etwas Gemüsesuppe immer wieder aufgießen, bis der Risottoreis weich gekocht ist.
4. 40 g fein geriebenen Parmesan und 50 g ganz feingeschnittenen Bärlauch hinzugeben. Noch einmal kurz köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Schweinemedallions:

1. Schweinemedallions salzen und pfeffern.
2. In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen und die Schweinemedallions kurz, scharf anbraten.
3. Die Bärlauchkruste-Masse auf den Schweinemedallions verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 10 Minuten backen.

BÄRLAUCH-KÜRBIS RISOTTO

Tipp: grün-orange ist einfach eine Farbkombi die lust auf Frühling macht!



Zutaten:

- 1 kleiner Kürbis
- 1 Gemüsesuppen-Würfel
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Sonnenblumenöl
- 200 g Risottoreis
- 1 Schuss Weißwein
- 2 Hände voll Bärlauch
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Kürbis schälen, in kleine Stücke schneiden, in heißem Wasser 2 Minuten köcheln lassen und anschließend mit einem Schöpfer aus dem Wasser holen.
2. Kürbis Wasser mit Gemüsesuppen-Würfel zu Gemüsesuppe kochen.
3. Bärlauch Blätter fein schneiden und zur Seite stellen.
4. 1 kleine Zwiebel und 3 Knoblauchzehen fein schneiden und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl kurz anschwitzen.
5. 200 g Risottoreis kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen.
6. In den nächsten 10-15 Minuten immer wieder einen Schöpfer Gemüsesuppe hinzugeben bis das Risotto weich gekocht ist.
7. Anschließend die fein geschnittenen Bärlauch Blätter unterrühren.
8. Sobald das Risotto weich gekocht ist, die Kürbisstücke hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



LUST AUF NOCH MEHR REZEPT INSPIRATIONEN?

Tipp: dann schau doch auf meinen
Instagram, Facebook und Pinterest
Profilen vorbei!



www.aboutrosi.com

Auf www.aboutrosi.com findest du allerhand Koch- und
Backrezepte die alle sehr einfach in der Zubereitung sind, meist
sehr rasch aufgetischt werden können und einfach gut
schmecken.

