

Bärenstarker Genuss: Bärlauchbutter & Bärlauchpesto

Geht man zurzeit durch die Wälder, sieht man ihn überall den Boden mit seinem Grün zieren und fängt oft auch einen Hauch seines Duftes auf: Bärlauch.



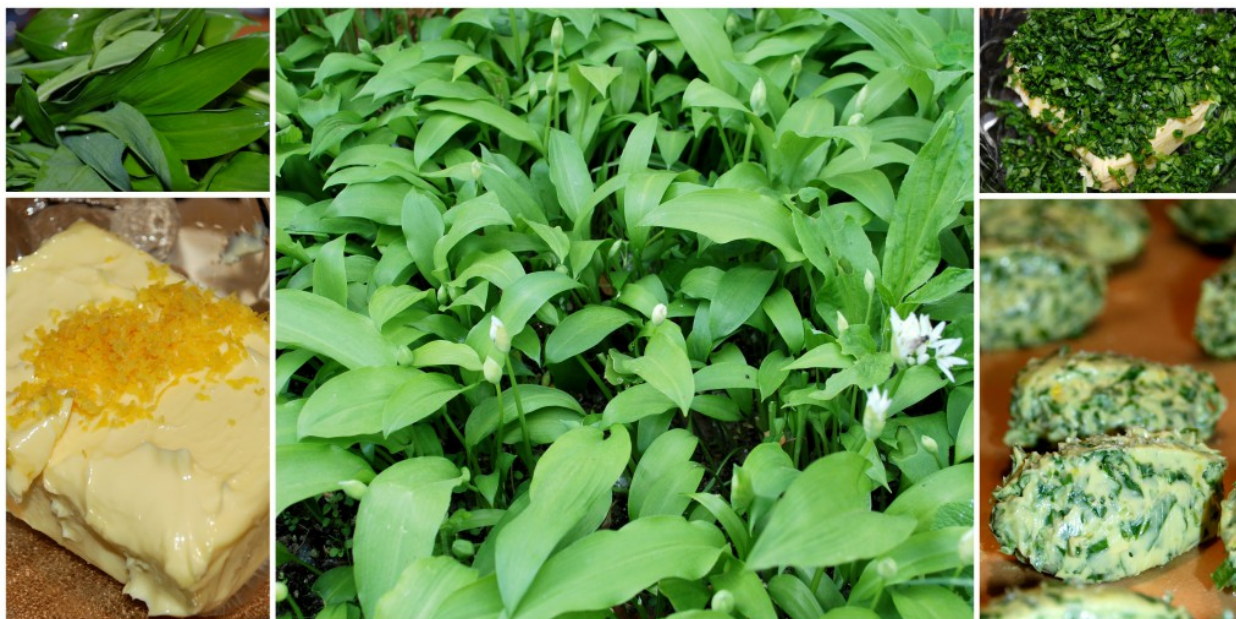
Das gesunde Kraut mit feinem Knoblaucharoma hat gerade Hochsaison und ist unglaublich vielfältig in der Verwendung. Er kann Nudeln oder Spätzle, Omelettes und Saucen einen grünen Frühlingslook verpassen und mit seinem Aroma bereichern und tut dabei noch gut, denn er fördert die Verdauung und wirkt positiv auf viele Organe, den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.

Beim Sammeln sollte man jedoch aufpassen, dass man ihn nicht mit dem Maiglöckchen, Herbstzeitlosen oder ungeflecktem Aronstab verwechselt, die alle sehr ähnlich aussehen. Dann wäre der Genuss sehr viel weniger gesund...

Auch im Garten meiner Eltern breitet er sich seit Jahren großflächig aus und verfeinert unsere Salate, wird zu Pesto

für Pasta und dieses Jahr auch zu Kräuterbutter verarbeitet, um die früh gestartete Grillsaison noch genussvoller zu machen. Bärlauchbutter ist blitzschnell hergestellt und lässt sich wunderbar einfrieren und in der benötigten Portion wieder auftauen.

Ich habe mit zwei Teelöffeln kleine Nocken geformt, die nun im Gefrierfach darauf warten, Nudeln, Gemüse oder gegrillte Steaks zu verfeinern.



Für

die Butter braucht man:

250 g Butter

100 g Bärlauch

abgeriebene Zitronenschale

Salz, evtl. Pfeffer

Den Bärlauch waschen, etwas trocknen lassen. Die Butter zimmerwarm werden lassen. Die Zitrone waschen und die Schale fein abreiben und zur Butter geben. Wenn man sie zitronig mag, die ganze Zitrone nehmen, ansonsten höchstens die Hälfte oder weniger. Den Bärlauch ganz fein hacken und unter die Butter mischen, alles gut vermengen. Mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. Man kann sicher auch alle Zutaten im Mixer kurz verrühren, dann wird die Butter grüner und homogener. Kleine Nocken oder eine Rolle formen oder die Butter in Silikonförmchen für Pralinen füllen und einfrieren. Ist die

Butter hart, kann man sie gut umfüllen in einen Beutel oder eine Dose und sie so im Tiefkühler aufbewahren.[nurkochen]



Ein weiterer grüner Vorrat für die nächsten Monate wurde in Form von Pesto angelegt.

Da sich mit Knoblauch und Pinienkernen oder Nüssen die Haltbarkeit verkürzt, haben wir eine Basispaste hergestellt, die wir je nach Geschmack mit Käse oder anderen Zutaten verfeinern können, wenn wir sie verwenden.

Für das Pesto braucht man:

300 g Bärlauch

200 ml Olivenöl

Salz (ich habe etwa einen halben TL genommen)

Pfeffer

etwa 150 ml Olivenöl zum Bedecken

Kleine Gläschen und die Deckel in Wasser 5- 10 Minuten auskochen, damit sie steril sind.

In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen und trocknen.

Das bärige Grün mit dem Öl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paste in die Gläschen füllen, das geht am besten mit einem Messbecher mit Ausguss; darauf achten, dass der Rand sauber bleibt und über das Pesto noch ein Zentimeter Öl passt.

Dann mit dem restlichen Olivenöl das Pesto bedecken, so dass keine Luft dran kommt und es somit haltbarer wird. Die Gläschen fest zudrehen und an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren. [nurkochen]



Was auch immer ihr aus dem grünen Reichtum zaubert, ich wünsche euch bärigen Genuss!
eure
Judith



PS: Man kann selbstgemachtes Pesto natürlich auch toll verschenken. Etwas saisonales aus eigener Herstellung kommt meistens gut an!