

Der Frühlingsbote aus dem Wald – Wie du Bärlauch zubereitest und haltbar machst



Der Frühling ist endlich da! Die Tage werden länger und überall blüht und grünt es. Auch der Bärlauch lässt sich für eine kurze Zeit im langen Jahr endlich wieder blicken. Höchste Zeit also, die auch als „Waldknoblauch“ bezeichnete Pflanze in vollen Zügen auszukosten.

Doch wer kennt es nicht: Oft ist die Saison vieler Gemüsesorten viel zu schnell vorbei und all die leckeren Rezepte, die man ausprobieren wollte, müssen ein weiteres Jahr auf ihren Einsatz warten. Ich verrate dir deshalb Tricks, wie du die Bärlauchzeit noch länger in deiner Küche aufrechterhalten kannst. Außerdem habe ich viele leckere Rezepte für dich, die du definitiv ausprobieren solltest. Ob Bärlauchpesto oder würzige Bärlauch-Ravioli – mit dem kräftigen Knoblaucharoma der Pflanze lassen sich viele Gerichte wunderbar verfeinern.

Wissenswertes über Bärlauch

Bärlauch – das heimische Wildkraut

Bärlauch ist eine Pflanzenart aus der Gattung Allium. Somit ist er mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt. Die krautige Pflanze erreicht eine Wuchshöhe von 20 bis 50 cm. Der Stängel wächst aufrecht und ist nur am Ansatz mit Blättern versehen, die bis zu 25 cm lang und zwischen 2 und 5 cm breit sind. Bärlauch ist ein beliebtes Heil- und Würzkräut zugleich. Er riecht nicht nur nach Knoblauch, sondern ist ihm auch geschmacklich sehr ähnlich.

Woher kommt der Name?

Hast du dich schon immer gefragt, wieso Bärlauch nach dem Bären benannt ist? Tatsächlich essen Braunbären ihn besonders gerne nach dem Winterschlaf, um wieder zu Kräften zu kommen. Die darin enthaltenen Nährstoffe verhelfen ihnen, die Energiereserven wieder aufzutanken.

Die Bärlauchsaison

Bärlauch gibt es nur in einer relativ kurzen Zeitspanne von **Ende März bis Ende Mai**. Danach beginnt das Frühlingskraut zu blühen und verliert seinen charakteristischen knoblauchartigen Geschmack. Er kann zwar weiterhin verzehrt werden, die Blätter sind jedoch sehr faserig und weniger wohlschmeckend. Wann Bärlauch aus dem Boden sprießt und Blüten bildet, hängt vom regionalen Klima ab.

Daran erkennst du frischen Bärlauch

Verwende Bärlauch immer möglichst frisch, um sein charakteristisches Aroma zu erhalten. Wenn du Bärlauch im Supermarkt oder auf einem Wochenmarkt kaufst, solltest du darauf achten, dass die **Blätter saftig grün und fest** sind. Hängen sie schon schlaff herunter oder sind bereits leicht verfärbt, solltest du sie lieber nicht mehr verwenden. Auch zum Konservieren eignet sich der Bärlauch dann nicht mehr. Ebenso sollte das grüne Kraut **noch nicht blühen**, damit sich der volle Geschmack des Waldknoblauchs entfalten kann.

Bärlauch - die Nährstoffquelle

Bärlauch ist nicht nur unglaublich lecker, sondern auch sehr gesund. Die altbekannte Heilpflanze enthält unter anderem die **Vitamine A, B und C** sowie die Mineralien **Eisen, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Selen und Zink**. Zudem ist Bärlauch reich an Schwefelverbindungen und besonders gut für den Magen-Darm-Trakt. Das beim Kauen entstehende Thiosulfinat wirkt gegen bakterielle Krankheitserreger.

Die schwefeligen Verbindungen, Allicin, Allinin und Flavonoide sind förderlich bei Bluthochdruck und wirken senkend auf den Cholesterinspiegel. Bärlauch wird ebenso nachgesagt, dass er eine leichte antibiotische

Der Frühlingsbote aus dem Wald – Wie du Bärlauch zubereitest und haltbar machst

Wirkung hat und die Schleimlösung bei Erkältungen unterstützt.

Sein hoher Vitamin- und Nährstoffgehalt wirkt sich positiv auf die Muskelstärkung aus und schützt den Körper vor Erkältungen und freien Radikalen.

Die positiven Auswirkungen des Frühlingskrautes aus dem Wald sind neben seinem einzigartigen Geschmack ein weiterer Grund, Bärlauch in den Frühlingsmonaten fest in den Speiseplan einzuplanen.

Anbau im Garten

Du kannst Bärlauch hervorragend im Garten anpflanzen und hast so immer eine frische Portion parat. In der Natur findest du den mehrjährigen Bärlauch hauptsächlich in schattigen Laubwäldern mit humusreichem Waldboden. Wenn du Bärlauch im eigenen Garten anpflanzen willst, solltest du ebenso einen eher **schattigen und feuchten Platz in der Nähe von Sträuchern oder Bäumen** auswählen. Bärlauch vermehrt sich unter guten Bedingungen von alleine. Die Bärlauchzwiebeln solltest du daher **mit genügend Abstand voneinander einpflanzen**.

Die sichtbaren Pflanzenteile des Bärlauchs sterben nach der Selbstaussaat der Samen ab. Die Zwiebeln speichern die gesamte Energie der Bärlauchpflanze bis zum erneuten Austrieb im nächsten Frühjahr.

Vorsicht: Verwechslungsgefahr

Bevor du Bärlauch verwendest, solltest du dir ganz sicher sein, dass du es auch wirklich mit ihm zu tun hast, denn er sieht den giftigen Maiglöckchen zum Verwechseln ähnlich. Schau daher genau hin, wenn du Bärlauch im Wald sammelst.

Jedes Bärlauchblatt wächst aus einem einzelnen Stängel aus dem Boden – meist gruppiert dicht beieinander. Beim Maiglöckchen sind es hingegen immer zwei Blätter, die aus einem Stängel wachsen. Zudem schimmert die Blattunterseite des Bärlauchs metallisch grün, die des Maiglöckchens hingegen frisch grün. Echten Bärlauch erkennst du zudem an seinem Geruch. Reibe die Bärlauchblätter zwischen den Fingern. Wenn sie nach Knoblauch riechen, kannst du davon ausgehen, dass du es mit Bärlauch zu tun hast.

Bärlauch länger haltbar machen

Bärlauch lagern

Bärlauchblätter sollten nach der Ernte möglichst schnell verarbeitet werden. Bei Raumtemperatur werden die Blätter schnell welk und gelb. Du solltest Bärlauch daher unbedingt **im Kühlschrank lagern**, wenn du ihn nicht sofort weiterverarbeitest. Bei der Lagerung im Kühlschrank solltest du diese 3 Tricks beachten, damit du auch noch 1 bis 2 Tage nach der Ernte Freude an deinem Bärlauch hast:

- Stelle das Bärlauch-Sträußchen in ein Wasserglas.
- Wickel den Bärlauch in feuchtes Küchenpapier.
- Leg den Bärlauch in einen Plastikbeutel. Puste die Tüte auf und verschließe die Tüte.

Bärlauch trocknen

Bärlauch eignet sich im Gegensatz zu anderen Kräutern weniger gut zum Trocknen, da er dabei einen Großteil seiner Geschmacks- und Aromastoffe verliert. Verwende ihn daher am besten frisch oder friere oder lege ihn ein, um seinen Geschmack voll auszukosten.

Bärlauch einfrieren

Bärlauch kann bis zu 1 Jahr eingefroren werden, ohne viel seines charakteristischen Aromas einzubüßen. Entferne dazu die Stiele der Pflanze. Wasche die Blätter und trockne sie vorsichtig. Anschließend kannst du sie fein hacken und **portionsweise im Gefrierbeutel einfrieren**.

Ebenso kannst du die fein geschnittenen **Blätter in eine Eiswürfelform geben** und mit Wasser übergießen. So hast du beim Kochen das ganze Jahr über Bärlauchwürfel parat. Statt Wasser kannst du auch Öl verwenden.

Der Frühlingsbote aus dem Wald – Wie du Bärlauch zubereitest und haltbar machst



Bärlauch einfrieren

Bärlauch einlegen

Auch zum Konservieren sollte Bärlauch immer frisch sein. Du kannst ihn **in Essig oder Öl einlegen** und ihn damit **mehrere Monate haltbar** machen. Wasche und trockne den Bärlauch dafür vorsichtig. Die Stiele werden nicht mehr benötigt. Hacke die Blätter fein und gebe sie in ein verschließbares Glas. Gieße Essig oder Olivenöl darüber und achte darauf, dass der Bärlauch vollständig bedeckt ist. Für 50 Gramm Bärlauch benötigst du 1 Liter Olivenöl.



Bärlauch einlegen

Auch die Blütenknospen können hervorragend wie Kapern in Essig eingelegt werden. Ernte dafür die Blütenknospen, bevor der Bärlauch blüht und lege sie in Essig ein. Koche dazu die Knospen mit etwas Kräuternessig auf und würze sie mit Salz und Pfeffer. Fülle sie in ein verschließbares Glas. Nach **2 Wochen kühler und trockener Lagerung** kannst du sie als leckeren Brotbelag

oder Vorspeise verzehren.

Bärlauch verarbeiten

Mit oder ohne Stiel?

Du kannst sowohl Blätter als auch Stiele ohne Bedenken verzehren. Für viele Rezepte und auch zum Konservieren solltest du die Stiele jedoch entfernen. Für Pesto oder Gerichte, in denen der Bärlauch zerkleinert wird, ist das jedoch nicht nötig. Wichtig ist, dass du Bärlauch wäscht und vorsichtig trocknest, bevor du ihn klein schneidest.



Bärlauch schneiden

Bärlauchpesto

In diesem leckeren Pesto kommen Geschmack und Aroma des Bärlauchs wunderbar zur Geltung. Du kannst es zu Pasta, im Salat oder pur genießen. Für ein Glas benötigst du:

- 100 g Bärlauch
- 70 g Pinienkerne
- 40 g Parmesan
- 60 ml Olivenöl
- ½ TL Salz

Bärlauch waschen und vorsichtig trocken tupfen. Zusammen mit Pinienkernen, Parmesan und Salz in einen Food Processor geben und zerkleinern. Öl hinzufügen und mixen, bis es schön cremig ist.

Der Frühlingsbote aus dem Wald – Wie du Bärlauch zubereitest und haltbar machst



Bärlauchpesto zubereiten

Verschlossen hält sich das Bärlauchpesto im Kühlschrank etwa 3-4 Wochen. Dafür solltest du das Glas vorher auskochen, damit es steril ist. Bedecke das Pesto außerdem mit einer fingerdicken Schicht Öl und achte darauf, dass der Glasrand sauber ist, um die Haltbarkeit zu gewährleisten.



Bärlauchpesto

Bärlauchtee

Eine Wohltat für deine Gesundheit ist ein schnell zubereiteter Bärlauchtee. Fülle dazu ein Glas mit heißem Wasser auf und gebe 2 TL fein gehackte Bärlauchblätter hinzu. Lasse den Tee 10 Minuten ziehen und süße ihn nach Belieben mit etwas Honig.



Bärlauchtee

Rezepte mit Bärlauch

Bärlauch spendet herzhaften Speisen ein unverwechselbares Aroma. Das leckere Grün lässt sich in vielen Gerichten verarbeiten. Ob Fleisch, Gemüse oder Pasta - Bärlauch ist ein wahrer Aromenspende. Hier findest du eine Auswahl an Rezeptideen rund um die Frühjahrs-pflanze: