

Bärlauch-Aufstrich

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 1 Glas

Für den Bärlauch Aufstrich

40 g Bärlauch (frisch)
400 ml Gemüsebrühe
3 Esslöffel Butter (alternativ Margarine)
3 Esslöffel Mehl
150 ml Sahne (alternativ Hafersahne)
1 Prise(n) Zucker
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Als Veggie-Fan liebe ich es, mich durch die Welt der **vegetarischen Aufstriche** zu probieren. Mittlerweile gibt es auch in gängigen Supermärkten eine riesige Auswahl, die ich dankend annehme, wenn die Zeit mal knapp ist. Gleichzeitig kann ich so schnell und einfach ein paar neue Geschmackskombinationen testen. Mein neuer Favorit für den Frühling: Natürlich **Bärlauch-Aufstrich**! Aber selbstgemacht schmeckt es einfach immer noch am Besten. Deshalb wird mein Favorit vom **wilden Knoblauch** heute mal nachgebaut. Und der Aufwand für den würzigen **Bärlauch-Dip** ist dabei nur halb so wild. Einfach mit frischem Bärlauch und Gemüsebrühe ein Püree

herstellen. Aus Butter, Mehl und Sahne eine Art **Béchamelsauce** herstellen. Zum Schluss nur noch alles miteinander vermengen - auf frischem Brot einfach ein Träumchen! Mein Tipp für noch mehr Geschmack und optimale Kombination: Selbstgemachtes **Bärlauchbrot aus Sauerteig**.

- 1 -

Bärlauch, waschen und abtrocknen. Grob schneiden und zusammen mit 2 EL Gemüsebrühe in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Bärlauch Püree beiseitestellen.

- 2 -

Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen, mit Mehl bestäuben und 1 Minute anschwitzen lassen. Mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. Die Mehlschwitze mit einem Schneebesen lösen und 5-6 Minuten köchelnd glatrühren. Mit einer Prise Zucker und etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Béchamelsauce in Schüssel umfüllen, abkühlen lassen und Bärlauch Püree unterrühren. Zur Aufbewahrung in ein steriles Glas füllen.