

## Bärlauch-Rezepte: 25 vielfältige Ideen



Zu kurz beglücken sie uns im Frühling: **Bärlauch-Rezepte**. Da bleibt nur eins: Die wenigen Wochen, die Bärlauch frisch im Kräutergarten duftet, in vollen Zügen genießen. Wie das am besten funktioniert? Na mit vielfältigen Rezepten – von cremigen Suppen über würzige Pesto-Variationen bis hin zu deftigen Gnocchi und frisch gebackenem Brot. Ein Glück, dass wir für deine Kräuterküche **25 Bärlauch-Rezepte** gesammelt haben. Koste die Bärlauchzeit so richtig aus!

Du fragst dich, wie du die kulinarischen Kostbarkeiten mit Bravour **zu Hause zubereiten** kannst? Natürlich brauchst du zunächst einmal das passende Rezept und vor allem eins: Lust auf Kochen! Um die **meisterhafte Zubereitung** deiner liebsten Bärlauch-Rezepte brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Denn deine **Küchenhelfer** sind selbstverständlich auch am Start! Während sich Stabmixer Sam um Aufstriche und Suppen kümmert, regelt Hochleistungsmixer Hanno die Pesto-Produktion. Ein kurzer Blick in Richtung Pasta-Herstellung – voilà: Nudelmaschine Nina ist schon dabei, alle Vorbereitungen für die Spaghetti zu treffen. Löblich! Fehlt nur noch Küchenmaschine Karla, die es gar nicht erwarten kann, deine **Brot- und Brötchenteige** zu kneten.

### Dips & Aufstriche

#### Bärlauch-Hummus

Die Prinzessin auf der Kichererbse steht fest: Bärlauch. Gemeinsam mit Tahini, Zitronensaft, einer Menge

Kichererbsen und allerhand Gewürzen pürierst du das Frühlingskraut zu einem sämigen Hummus der Extraklasse. Fehlen nur noch die Gemüsesticks um Reintunken! [Zum Rezept](#)



Bärlauch-Hummus

#### Bärlauch-Aufstrich

Worin dippt du am liebsten ofenfrisches Ciabatta, französisches Baguette und türkisches Fladenbrot? Für uns gibt es nichts Besseres als ein cremiger Kräuterdip. Na gut, Hummus und Guacamole sind auch in Ordnung, aber gegen diesen Bärlauch-Aufstrich kommen die All-Time-Favourites niemals an. [Zum Rezept](#)



Bärlauch-Aufstrich

## Bärlauch-Rezepte: 25 vielfältige Ideen

### Bärlauchbutter

Butter ist heilig. Sie ist der Grund, weshalb jede Stulle zum Genuss wird – unabhängig davon, mit welchem Aufschnitt du deine Brotscheiben schmückst! Aber weißt du, wie du dein Sandwich aufs nächste Level bringst? Mit fein-würziger Bärlauchbutter – selbstgemacht natürlich!

[Zum Rezept](#)



[Bärlauchbutter](#)

### Pesto, Öl & Gewürze

#### Bärlauchöl

Du isst unfassbar gerne knackige Salate? Dann pepp dein Dressing unbedingt mit Bärlauchöl auf! Dass du für die Zubereitung des Käuteröls ausschließlich Bärlauch und ein geschmacksneutrales Pflanzenöl benötigst, war dir nicht bewusst? Du kannst uns glauben: Die Herstellung ist kinderleicht! [Zum Rezept](#)



[Bärlauchöl](#)

### Bärlauchpesto

Was haben sich die Italiener eigentlich dabei gedacht, als sie Parmesan, Pinienkerne, Kräuter und Öl im Mörser zerstoßen haben?! Pesto ist ganz klar dafür verantwortlich, dass wir Pasta unendlich lieben! Und für Bärlauch-Pesto sind wir sogar dazu bereit, unsere Spaghetti selber zu machen. Ein Glück, dass es automatische Nudelmaschinen gibt! [Zum Rezept](#)



[Bärlauchpesto](#)

### Bärlauchsalz mit Limette

Zwei Monate Bärlauchsaison sind dir zu kurz? Dann gibt es nur eine Lösung: Mach dir Bärlauchsalz – und zwar mit Zwiebel und Limette. So kannst du den Frühling konservieren und auch im Sommer noch Bärlauch-Rezepte genießen! [Zum Rezept](#)



[Bärlauchsalz mit Limette](#)



## Bärlauch-Rezepte: 25 vielfältige Ideen

### Bärlauchpesto mit Pistazien und Datteln

Der Frühling klopft an die Tür. Was er mitbringt? Neben Sonnenschein und den klassischen Frühlingsgefühlen, ganz viele Bärlauch-Rezepte. Kein Wunder, dass alle Pesto-Fanatiker so versessen auf die Monate März, April und Mai sind. Genau dann blüht das aromatische Kraut, das du am besten mit Pistazien und natürlich süßen Datteln zu Pesto verarbeitest. [Zum Rezept](#)



[Bärlauchpesto mit Pistazien und Datteln](#)

### Veganes Bärlauchpesto

Pesto selber machen – das geht auch vegan! Anstatt Parmesan kommen würzige Hefeflocken zu Bärlauch, Sonnenblumenkernen, Olivenöl und Gewürzen in den Mixbehälter. Jetzt fehlt nur noch der Stabmixer, der dir im Nullkommanichts ein feines veganes Bärlauchpesto zaubert! [Zum Rezept](#)



[Veganes Bärlauchpesto](#)

### Vorspeisen

#### Bärlauchsuppe mit Rote-Bete-Chips

Was das Besondere an Bärlauch-Rezepten ist? Sie sind vielfältig und schmecken jedem Fan der Frühlingsküche. Hast du schon mal eine klassische Bärlauchsuppe gekocht? Wenn nicht, wird's jetzt Zeit dafür! Das Süppchen ist dank des knoblauchartigen Geschmacks, den das Kraut mitbringt, leicht scharf und überzeugt durch eine kräftige Würze. [Zum Rezept](#)



[Bärlauchsuppe mit Rote-Bete-Chips](#)

#### Avocado-Bärlauch-Pesto auf Bruschetta

Der Vorspeisen-Klassiker schlechthin? Bruschetta! Zumindest in jedem italienisch-angehauchten Restaurant. Heute tauschst du den klassischen Tomaten-Belag gegen ein aromatisches Avocado-Bärlauch-Pesto aus. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt! [Zum Rezept](#)



[Avocado-Bärlauch-Pesto auf Bruschetta](#)

## Bärlauch-Rezepte: 25 vielfältige Ideen

### Bärlauch-Feta-Sticks

Ein Stick für mich, ein Stick für dich und ein Stick für ... mich! Denn von Sabrinas würzigen Feta-Sticks in knusprigem Bärlauch-Walnuss-Mantel kann man definitiv nicht genug bekommen. Falls dir die Sticks allein nicht genug sind, dann biete sie doch auf einem bunten Wildkräutersalat mit einer Erdbeer-Bärlauch-Vinaigrette. [Zum Rezept](#)



[Bärlauch-Feta-Sticks](#) © Sabrina Sue Daniels | Sabrina Sue – In Love with Food

### Bärlauchsuppe mit Gemüsechips

Die Frühjahrspflanze hat es in sich – ganz besonders in Suppen. Warte deine Bärlauchsuppe unbedingt mit Spinat und knusprigen Gemüsechips auf! Dein Gaumen und Magen werden dir danken. Übrigens ist die frische Suppe eine hervorragende Meal-Prep-Idee fürs Büro oder Homeoffice. [Zum Rezept](#)



[Bärlauchsuppe mit Gemüsechips](#)

## Hauptspeisen

### Bärlauchnudeln

Du hast nur 30 Minuten Zeit, um dir ein schnelles Abendessen zu kochen? Dann kommen diese Bärlauchnudeln wie gerufen! Während die Bandnudeln im Pastawasser baden, musst du ausschließlich eine Sache erledigen: Alle restlichen Zutaten kurz köcheln lassen und flott pürieren. Schon ist dein Feierabendgericht bereit, verzehrt zu werden! [Zum Rezept](#)



[Bärlauchnudeln](#)

### Bärlauch-Ravioli

Für Ravioli sind wir dankbarer denn je! Die italienischen Teigtaschen lassen sich mit Allerlei füllen – egal, ob mit Fleisch, Spinat, Kürbis oder Käse. Bei dieser Variante setzen wir auf Bärlauch und Ricotta. Und weil uns das



## Bärlauch-Rezepte: 25 vielfältige Ideen

noch nicht reicht, bekommt die Pasta noch ein Makeover in Form von selbstgemachter Zitronenbutter. [Zum Rezept](#)



[Bärlauch-Ravioli](#)

Frühlingspflanze Bärlauch zu den Hauptkomponenten gehört, ist gute Laune vorprogrammiert. [Zum Rezept](#)



[Bärlauchrisotto](#)

### Spaghetti mit Spargel und Bärlauchpesto

Hier kommt die Pasta-Perfektion für Spargel-Verliebte: Spaghetti mit herrlichem Bärlauchpesto und grünem Spargel. It's a match! Die beiden Frühlings-Stars bilden ein unzertrennliches Duo, das auf deinem Pasta-Teller für kurze Zeit Platz nimmt, um dann Gabel für Gabel verspeist zu werden. [Zum Rezept](#)



[Spaghetti mit Spargel und Bärlauchpesto](#)

### Bärlauch-Gnocchi mit Orangenbutter

Gnocchi sehen grün! Keine Sorge, das bedeutet nicht, dass eines deiner liebsten Kartoffelgerichte ungenießbar geworden ist. Den Farbanstrich haben sie nur bekommen, weil sich Bärlauch eingeschleust hat. Realtalk: Das Pflänzchen passt wirklich in alle herzhaften Speisen! [Zum Rezept](#)



[Bärlauch-Gnocchi mit Orangenbutter](#)

### Bärlauchrisotto

Risotto gehört zu den Speisen, die du am liebsten im Restaurant bestellst? Verständlich! Gut zubereitet mit frischen hochwertigen Zutaten, macht jede Gabel von dem Klassiker rundum glücklich. Wenn dann noch die

### Bärlauchknödel

Monsieur Spinat, wir müssen dich leider enttäuschen – du wurdest von Mister Bärlauch abgelöst. Allerdings nur für wenige Monate, denn er verschwindet schon nach kurzer Zeit. Grund genug, die Frühlingspflanze sogar im

## Bärlauch-Rezepte: 25 vielfältige Ideen

klassischen Semmelknödel-Teig zu verarbeiten. Sogar pur mit etwas Butter und Bröseln ein Genuss! [Zum Rezept](#)



[Bärlauchknödel](#)

### Bärlauchspätzle

Die Schwaben hätten damals wahrscheinlich niemals damit gerechnet, dass es irgendwann Spätzle in allen Variationen geben wird. Eine dieser beliebten Varianten kommt bei uns im Frühling immer auf den Esstisch: Bärlauchspätzle. Mit geschmolzener Butter und geriebenem Käse serviert, performt diese Leckerei sogar vor schwäbischen Kritikern ausgezeichnet. [Zum Rezept](#)



[Bärlauchspätzle](#)

### Kabeljau mit grünem Spargel und Bärlauchsauce

Schreib doch mal ein kulinarisches Frühlingsgedicht, mit dem du Familie und Freunde in Staunen versetzt! Wie wäre es zum Beispiel mit einer Kombination aus knackigen

Spargelstangen, würzigem Bärlauch und saftig gebratenem Kabeljaufilet? Das muss verkostet werden! [Zum Rezept](#)



[Kabeljau mit grünem Spargel und Bärlauchsauce](#)

### Gebackenes

#### Bärlauchbrot

So ein frisch gebackenes Brot ist einfach etwas Feines. Duftend, warm und am besten mit unverwechselbarem Geschmack. Eben genau so wie bei diesem Weizenbrot mit Sauerteig und feiner Bärlauch-Note. Wir sind und sicher: Schon beim ersten Bissen wirst du diese gebackene Kreation zum neuen Lieblingsbrot erklären. [Zum Rezept](#)



[Bärlauchbrot](#)



## Bärlauch-Rezepte: 25 vielfältige Ideen

### Bärlauchschnecke

Hast du schon angegrillt? Nein? Dann geben dir unsere Bärlauch-Rezepte jetzt aber allemal einen Grund. Denn was darf bei einem Grillabend nicht fehlen? Richtig – ein knuspriges Brot. Statt mit 08/15-Baguette kannst du deine Gäste beim nächsten Grillevent mit selbstgebackenem Brot beglücken, das sich gefüllt mit frischem Bärlauchpesto zu einer hübschen Schnecke kringelt. [Zum Rezept](#)



[Pestoschnecke mit Bärlauch](#)

### Bärlauchbrötchen mit Frühlingssalat

Bärlauch-Rezepte am Morgen vertreiben Kummer und Sorgen. Und wenn du dir zu deinen selbstgebackenen Bärlauchbrötchen noch einen knackigen Salat aus Postelein, Spinat, Bärlauch und Radieschen zauberst, dann machen sie auch mittags und abends genauso glücklich. [Zum Rezept](#)



[Bärlauchbrötchen](#) © Verena Wohlleben | Nicest Things

### Bärlauch-Quiche

Wenn schon mal Saison für Bärlauch-Rezepte ist, dann kann die gute alte Spinatquiche mal eine Pause einlegen. Stattdessen macht es sich ein großer Bund Bärlauch zwischen Käse und Sahne gemütlich. Eine Tarte zum Verlieben! [Zum Rezept](#)

## Bärlauch-Rezepte: 25 vielfältige Ideen



Bärlauch-Quiche

### Bacon-Egg-Pie mit Bärlauchpesto

Nichts geht über Pie! In Kombination mit crunchy Bacon und selbstgemachtem Bärlauchpesto ein Gedicht für jeden Gaumenfreund von Tartes und Pies aller Art. Na, schon hungrig? Lehn dich mit einem Glas Wein zurück und genieß jeden Bissen dieses kulinarischen Meisterwerks!

[Zum Rezept](#)



Bacon-Egg-Pie-mit-Bärlauchpesto