

Bärlauchöl

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

45
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Fläschchen

Für das Bärlauchöl

500 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. raffiniertes Rapsöl)
100 g Bärlauch

Besonderes Zubehör

Thermometer
Stabmixer
Passiertuch
2 Glasflaschen (à 250 ml)

Weißt du, was für mich den Frühling einläutet? Nicht nur das Vogelgezwitscher und die ersten Schneeglöckchen – für mich ist es **Bärlauch!** Ich freue mich jedes Jahr aufs Neue, wenn ich **Mitte März** endlich den ersten Bärlauch auf dem Markt entdecke.

Üblicherweise gibt's bei mir dann erst einmal **Bärlauchpesto**. Deshalb ist heute mal Zeit für etwas Neues – nämlich **Bärlauchöl!** Das Beste vorweg: Das grüne Aromawunder ist super easy gemacht. Alles was du brauchst, ist Pflanzenöl, einen Pürrierstab und natürlich Bärlauch. Für ein richtig schönes, grünes Ergebnis ist übrigens die richtige Temperatur alles entscheidend. Damit sich der **grüne Pflanzenfarbstoff – Chlorophyll** –

auch lösen kann, musst du das **Öl auf mindestens 80°C** temperieren. Danach heißt es dann mixen, ein wenig warten und das gewonnene Öl in Fläschchen abfüllen. Voilá! Bärlauchöl ist übrigens super vielseitig, ob in deinem **Salatdressing**, als **Garnitur** auf deiner **Pasta**, oder einfach auf **gegrilltem Brot**. Sag "Hallo" zum Frühling!

- 1 -

Pflanzenöl in einem Topf auf 100 °C erwärmen. Bärlauch putzen, hinzugeben und ca. 5 Minuten mit einem Pürrierstab mixen. Dabei darauf achten, dass die Temperatur bei mindestens 80 °C bleibt.

- 2 -

Das gemixte Öl durch ein Passiertuch streichen, um restliche Schwebstoffe und Rückstände zu entfernen.

- 3 -

Bärlauchöl in einen durchsichtigen Behälter gießen und ca. 45 Minuten ruhen lassen, damit sich das Zellwasser des Bärlauchs sichtbar am Boden des Behälters sammeln kann. Öl darüber vorsichtig abschöpfen und in kleine Fläschchen füllen.