



Frühling

Bärlauch – die grüne Geschmacksbombe

Ein Waldspaziergang & eine Suppe aus aromatischem Frühlingskraut

Bärlauch und Frühling gehören einfach zusammen! Gemeinsam mit Juliana waren wir Bärlauch „klauben“ in Unterkärnten und haben aus dem würzigen Frühlingskraut ein feines Süppchen gezaubert.

Das auch „Hundsknofl“ oder wilder Knoblauch genannte Kraut schmeckt aromatisch und nach Frühling pur. Es kann in verschiedenen Gerichten verwendet werden.

Klassiker sind: **Bärlauchpesto**, Bärlauchrisotto, Bärlauchbrot und vieles mehr.

Am allerbesten schmeckt uns das intensiv grüne Gewächs in einer cremigen Suppe – verfeinert mit knusprigen **LAND-LEBEN Croutons Natural**, die ist praktischerweise auch blitzschnell gemacht sind. Damit ist eine schnelle Bärlauchsuppe ein schöner Rezepttipp für die ganze Familie.



Bärlauch selbst ernten

Mindestens so viel Spaß wie das Zubereiten von frühlingsfrischen Bärlauchgerichten macht auch die gemeinsame Ernte. Also nichts wie raus mit den Kindern in den Wald und das Mittag- oder Abendessen selbst pflücken.

Dort – vor allem bei Laubwäldern – fühlt sich der Bärlauch auf feuchten, nährstoffreichen Böden und sonnigen Plätzen am wohlsten.

Wir haben ein riesiges Bärlauchfeld entdeckt und konnten gleich für Mama, Oma, Tante und Co. pflücken. Juliana hat das klauben (sagt man in Kärnten so) so viel Spaß gemacht, dass sie den großen Korb bis oben hin mit Bärlauch füllen wollte.

Die besten Tipps zur Bärlauch-Ernte:

- Die Bärlauchsaison beginnt frühestens Mitte März und dauert bis Anfang Mai
- Der Bärlauch schmeckt am besten, wenn er vor der Blütezeit geerntet wird.
- Achtung: Bärlauch nicht mit Maiglöckchen verwechseln – diese sind sehr giftig und sehen den Bärlauchblättern sehr ähnlich. Unterschieden kann man sie am würzigen Knoblauchgeruch des Bärlauchs.
- Bärlauch vor dem Verwenden immer sauber waschen.
- Möglichst frisch verarbeiten: zu große, nicht sofort benötigte Mengen zu Pesto weiterverarbeiten oder in Öl einlegen.

Bärlauchschaumsuppe mit knusprigen Croutons

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 850 ml Gemüsesuppe

- 150 g frischer Bärlauch
- 3 große Kartoffeln
- 150 g Creme fraiché
- Salz und Pfeffer
- 1 Pkg. LAND-LEBEN Croutons Natural
- 1 EL Butter

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Den Bärlauch gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Zwei Esslöffel zur Seite stellen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die Kartoffelstücke dazugeben und kurz anrösten. Mit der Suppe aufgießen. Den Bärlauch dazugeben und für ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Butter in der Pfanne schmelzen, die Croutons kurz in der Butter schwenken und von allen Seiten knusprig anrösten. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Creme fraiché dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals pürieren. Die Suppe in Schüsseln füllen, mit den gerösteten Croutons und etwas frischem Bärlauch garniert servieren.

Tipp: Die LAND-LEBEN Croutons Natural immer vor dem Servieren kurz in Butter anrösten.

www.land-leben.com