



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Der Bärlauch ist da!

Alle Jahre wieder freut sich die kulinarische Welt in unseren Breiten auf den Bärlauch, der wild nach Knoblauch duftend den kommenden Frühling ankündigt. Längst hat das frische Grün im Sturm die bodenständige Küche erobert.

Der Eggelsberger Wirt und Gastrosoph Bernhard Gössnitzer (Fotos + Rezepte) hat wilden Bärlauch gesammelt und zeigt den Lesern im Dorf in zwei ganz einfachen Anleitungen, wie man/ frau aus dem Bärlauch etwas Gutes zum Essen zubereiten kann.

Fotos zum Bärlauch >

„Bärlauchgraupen“

Die Bärlauchblätter werden in beiden Fällen fein gehackt, nicht im Mixer püriert! Man nimmt ein scharfes Messer und schneidet ihn wie Schnittlauch, so fein wie möglich.

Bärlauchgraupen

50g Weizengrieß und 1 Hühnerei werden mit gehacktem Bärlauch zu einer Kugel geknetet und etwa 1 Stunde rasten gelassen. Wenn sich die Kugel hart anfühlt, reibt man sie mit der groben Seite eines Reibeisens auf einer Unterlage aus Papier auf. Das lässt man gut trocknen. Entweder vor der offenen Backröhre die noch auskühlt, oder über Nacht am Küchentisch. Diese Graupen kocht man wie Nudeln, langsam in gesalzenem Wasser bis sie weich genug sind um als Suppeneinlage zu dienen. Gut zu klarer Spargelsuppe als zusätzliche Einlage. Der Bärlauch verleiht den Grießgraupen eine recht frische Frühlingshafte Farbe.





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Bärlauchpastete.

Man mache 2 gleich große Palatschinken, das werden Boden und Deckel der Pastete. Die Fülle wird mit gutem Topfen, Ei und Semmelwürfel gemacht, gut und saftig vermischt mit einem großen Teil gehacktem Bärlauchkraut, etwas Salz und fertig zum Backen. In der Mikrowelle dauert diese Speise 2 - 3 Minuten je nach Stärke. In der vorgeheizten Bratröhre etwa 30 Minuten bei 150 Grad. Die Pastete stützt man auf eine Platte und zerteilt sie in Stücke. Sehr gut mit frischem Joghurt zu essen!





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

