

# Kräutergarten Bärlauch & Co

**Kräuter bereichern unsere Küche auf wunderbare Weise: Ihre ätherischen Öle bringen Duft, Frische und Würze an unsere Speisen und machen sie herrlich abwechslungsreich.**



## **Essbare Wildpflanze**

Der Grundgeschmack des Bärlauchs ist scharf, intensiv knoblauchartig und aromatisch.

Alle Pflanzenteile des Bärlauchs sind essbar. Genutzt werden aber vorwiegend die Laubblätter, oft auch mit den Stängeln, frisch als Gewürz z. B. in Dip-Saucen, Kräuterbutter, Kräuterquark, Kräuterkäse, als Brotbelag, in Pesto oder ganz allgemein in Gemüsegerichten der Frühjahrsküche. Erntezeit für die Blätter ist März bis April. Durch Milchsäuregärung erzeugtes Bärlauch-Kimchi kann auch für viele Monate haltbar bleiben.

Durch Hitzeeinwirkung werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, wodurch der Bärlauch viel von seinem charakteristischen Geschmack verliert. Daher wird er meist roh und kleingeschnitten unter Salate oder andere Speisen gemischt. Im Frühjahr kann Bärlauch auch den Schnittlauch oder das Zwiebelkraut ersetzen.

Nicht so bekannt ist die Verwendung der Knospen der Blütenstände zur Herstellung von Antipasti durch deren Einlegen in Öl, Essig oder Salzlake bzw. von „Bärlauchkapern“.