

Erste Kräuterernte: Bärlauch - inkl. Muffin-Rezept

Den Auftakt in die Erntesaison in unserem Garten macht in jedem Jahr der Bärlauch, auch Waldknoblauch genannt. Eigentlich hat er ab März seine Haupterntezeit, nach einem milden Winter ist der „wilde Bruder“ des Knoblauchs aber immer häufiger früher da und lässt sich schon ab Mitte Februar ernten. Die ersten zarten Blätter sind ganz besonders lecker, weil sie so mild aromatisch und würzig sind. Es lohnt sich also, bereits frühzeitig dem würzigen Knoblauch-Aroma im Wald oder Garten zu folgen und Bärlauch zu ernten.



Das Wildkraut wächst bevorzugt an halbschattigen Plätzen, z.B. unter Sträuchern und Büschen. Bärlauch braucht eine Weile, bis er sich an einem neuen Standort etabliert. Fühlt er sich aber einmal richtig wohl, vermehrt er sich jährlich und breitet sich aus. Die Ernte ist immer nur kurzzeitig! Sie beginnt in der Regel im März mit den ersten Sonnenstrahlen und endet dann spätestens Ende Mai. Wenn die Bäume und Sträucher voll belaubt sind, zieht sich der Bärlauch nach der Blüte komplett zurück. Man sollte die grünen Blätter mit Knoblaucharoma ernten bevor er blüht. Bärlauch duftet intensiv nach Knoblauch und ähnelt ihm auch geschmacklich, ist jedoch nicht ganz so intensiv. Er schmeckt herrlich frisch und hinterlässt nach dem Verzehr keinen unangenehmen Geruch.

Beim Sammeln von Bärlauch sollte man unbedingt darauf achten, dass man ihn nicht mit Maiglöckchen verwechselt, die dem Bärlauch im Blatt sehr ähnlich sind. Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal ist der Geruch! Bei Unsicherheit einfach ein Blatt brechen und daran riechen. Nur Bärlauch hat den typischen Knoblauchgeruch; Maiglöckchen sind geruchslos.

Aber was kann man mit Bärlauch machen? Viele nutzen ihn für Pesto oder einfache Brotaufstriche mit Frischkäse. Tatsächlich enthält er das meiste Aroma, wenn er nicht

erhitzt und roh verzehrt wird. Ich stelle heute aber ein sehr leckeres Rezept für herzhafte Bärlauch-Muffins vor:



Bärlauch-Muffins mit Frischkäse

Zutaten:

- 175 g Dinkelmehl
- ½ Päckchen Backpulver
- ½ TL Zucker
- 75 g weiche Butter
- 2 Eier
- 250 ml Buttermilch
- Salz und Pfeffer
- 1 TL getrockneten Oregano
- 1 Bund Bärlauch (2-3 Handvoll Bärlauch)

- 4 getrocknete Tomaten
- 125 g Frischkäse
- 50 g Parmesan gerieben

Zubereitung:

1. Backofen auf 175 Grad vorheizen
2. Bärlauch und getrocknete Tomaten klein schneiden. Ca. die Hälfte vom Bärlauch zur Seite stellen.
3. Die andere Hälfte mit den Tomaten, dem Oregano und Frischkäse vermischen und gegebenenfalls leicht abschmecken mit Salz und Pfeffer
4. Geriebenen Parmesan, Mehl, Backpulver, 1 TL Salz und ½ TL Zucker vermischen.
5. Butter mit den Eiern schaumig schlagen und dann nach und nach die Buttermilch und die Mehlmischung dazugeben. Zum Schluss den restlichen Bärlauch unterheben.
6. Muffinblech fetten oder mit Papierförmchen füllen und die Hälfte des Teigs in die Förmchen verteilen. Jeweils 1 TL der Frischkäsemasse mittig darauf platzieren und dann mit dem restlichen Teig bedecken.
7. Die Muffins im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

Abschließend ist noch zu erwähnen, daß Bärlauch nicht nur gut schmeckt, sondern zudem sehr gesund ist. Er besitzt die gleiche positive Wirkung auf unsere Gesundheit wie Knoblauch. Das würzige Grün ist vitamin- und mineralstoffreich und hat eine blutreinigende Wirkung. Die Aromastoffe, die sogenannten Sulfide, werden beim Zerkleinern der Blätter in Allicin umgewandelt. Es wirkt antibakteriell, wodurch Erkältungen bekämpft und Fieber und Husten gelindert werden können.







Silke Schneider-Windt

An der ostfriesischen Küste zuhause...
redaktion@einfach-heimat.de

Wie leben Sie Frau Schneider-Windt? Wir sind neugierig ;o): Mit meiner Familie (3 Generationen), vielen Tieren, nahe an der Natur und hoch oben im schönen Norden an der ostfriesischen Küste.
Was beschreibt Ihren Lebensstil?: Ich lebe meinen Traum vom Landleben.
Wofür leben Sie?: Mein Herz schlägt für die Gestaltung, ob im Garten, auf dem Hof, in der Küche, mit der Kamera oder an der Nähmaschine.
Bildnachweis/Portrait: privat