

■ REZEPT DES MONATS - APRIL



Foto: shutterstock.com | Testbild

Bärlauch in der Küche

Jetzt gibt es wieder überall Bärlauch. Er ist sehr gesund, hilft u.a. bei Frühjahresmüdigkeit, Arteriosklerose, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck.

Man verwendet ihn frisch als Zugabe zu Salaten, püriert in Cremesuppen, in Fleischfüllungen, zu Nudel- und Kartoffelgerichten. Bärlauch hat nur im Frühling Saison. Um ihm im ganzen Jahr verwenden zu können, kann man eine **Bärlauchpaste** zubereiten.

Bärlauchpaste

| | |
|-----------|----------------|
| ca. 100 g | Bärlauch |
| 100 ml | Sonnenblumenöl |
| 7 g | Salz |

- Bärlauch waschen und trocknen, fein zerkleinern.
- mit Salz und Öl so lange verarbeiten, bis sich das Salz ganz aufgelöst hat.

In dunkle Gläser füllen, vor Licht und Sonne geschützt, kühl aufbewahren. Diese Paste ist bis zu einem Jahr haltbar.

Bärlauchpesto

| | |
|-----------|------------------------|
| ca. 100 g | Bärlauch |
| 50 g | Pinienkerne |
| 100 ml | Olivenöl, kaltgepresst |
| | Salz, Pfeffer |

- Bärlauch waschen und trocknen, zerkleinern.
- mit Pinienkernen, Olivenöl, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren.

Mit Öl bedeckt ist das Pesto in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.

Schmeckt sehr gut zu Nudeln: Dafür das Pesto mit etwas Nudelwasser verrühren, geriebenen Parmesan unterrühren und mit den Nudeln vermengen.

Guten Appetit wünscht Ihr SpeziMED - Team!