

Bärlauchpesto – Frühling in der Küche!

Große Freude beim Spaziergehen! Da sprießt er wieder üppig und verbreitet sich wie ein grüner Teppich im Wald! Dort wächst er vornehmlich, der wundervolle Bärlauch, in feuchten und schattigen Laub- und Auwäldern.

Sein lateinischer Name ist ‚*Allium ursinum*‘, er ist ein Liliengewächs und damit verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Genauso schmeckt er auch, wie eine Mischung aus allen Dreien...

Nun macht er sich aber nicht nur hervorragend als vielseitig einsetzbares Küchenkraut, sondern ist auch unglaublich gesund! Er soll in der Tat Bärenkräfte verleihen. Den Bären diente er nach dem langen Winterschlaf als Aufbaunahrung und Frühjahrskur.



Bärlauch ,Allium ursinum‘

Bärlauch enthält schwefelhaltige ätherische Öle, Senfglycoside, viel Vitamin C, Mineral- und Schleimstoffe. Damit ist er gut für Herz und Kreislauf und kurbelt den Stoffwechsel an. Ein Geschenk des Himmels also, bedenkt man aktuell unsere Sorge wegen des grassierenden Corona-Virus. Mit nichts stärkt man sein Immunsystem mehr, als mit ausgedehnten Spaziergängen an der frischen Luft, den man ab jetzt gleichzeitig mit einem Erntestreifzug verbinden kann! Man sammelt in den Monaten März bis Mai. Bis Juni treibt der Bärlauch weiße sternenförmige Blütendolden aus, danach stirbt die Pflanze ab, um im nächsten Frühjahr wieder auszutreiben. Die geballte Heilkraft entfaltet der Bärlauch allerdings vor der Blüte, dann schmeckt er auch am besten.

Auf den nächsten Waldspaziergängen also unbedingt Ausschau nach Bärlauch halten und immer eine ordentliche Portion mit nach Hause nehmen. Die Blätter werden etwa einen Zentimeter über dem Boden abgeschnitten, die Stiele können mit verarbeitet werden.

Am besten schmeckt er frisch geerntet und klein geschnitten in Salaten, aufs Brot gestreut oder zu Pesto verarbeitet. Durch Hitzeeinwirkung werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, wodurch der Bärlauch viel von seinem charakteristischen Geschmack verliert.

Von mir gibt es heute das Rezept für ein Pesto ohne Parmesan – also vegan! Ich hatte Bedenken, dass das Pesto ohne den geriebenen Käse nicht wie gewohnt schmecken wird und vor allem seine cremige Konsistenz nicht bekommen wird... Aber überhaupt nicht! Man schmeckt nicht den geringsten Unterschied und cremig wird es alleine schon durch das Öl und die Pinienkerne.

Rezept für Bärlauchpesto



Bärlauch und Pinienkerne

Zutaten:

- 100 g Bärlauch
- 50 g Pinienkerne
- 5 EL Olivenöl
- 1 Limette (Saft)
- Meersalz
- frisch geriebener, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und abkühlen lassen. Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und grob zerkleinern.

Bärlauch, Pinienkerne, Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer in eine schmale, hohe Schüssel geben und gründlich pürieren bis die gewünschte cremige Konsistenz entsteht.

Es funktioniert auch mit einem Multizerkleinerer oder im Standmixer. Wichtig ist bei allen Geräten, dass man die Blätter vorher in Streifen schneidet, weil sie sich je nach Leistungsstärke gerne im Messer verfangen.



Cremige Bärlauchpesto selber machen

Das Pesto abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Wenn die Konsistenz nicht gefällt und zu fest ist, noch etwas Olivenöl nachgießen.

Das Bärlauch-Pesto hält sich eine Weile im Kühlschrank. Wenn es mit Olivenöl bedeckt ist, bedenkenlos ein paar Wochen. So lange der Bärlauch aber draußen wächst, schmeckt es frisch zubereitet natürlich am besten.



Spaghetti mit Pesto

Es lohnt sich, eine größere Menge zuzubereiten, weil Pesto so vielseitig einsetzbar ist. Der Klassiker sind natürlich Spaghetti mit Pesto-Sauce.

Dafür koche ich die Spaghetti, fange beim Abgießen etwas Nudelwasser auf und vermische es mit einem guten Teelöffel Pesto pro Portion (dafür eine halbe Tasse Nudelwasser). Die Spaghetti und das angerührte Pesto zusammen in einen Topf geben, mischen und noch einmal mit geschlossenem Deckel kurz erhitzen, so dass die Pesto-Sauce in die Spaghetti einzieht.



Bärlauchpesto als Brotaufstrich

Ebenso köstlich: Bärlauch-Pesto einfach pur als Brotaufstrich oder als Dip zu gerösteten Kartoffeln...