

BÄRLAUCHREZEPTE



Bärlauchpesto

Für 2 Gläser à 200ml

100g Bärlauch

70g Walnüsse

Die Zeste einer Zitrone

2cm geschälter Ingwer

¼ TL Salz

200ml Olivenöl

Ihr püriert alles und füllt es in saubere Gläser ein.

Mit einer Ölschicht bedeckt und im Kühlschrank gelagert ist das Pesto bis zu einem Jahr haltbar.

Bärlauchbrot

Für eine Kastenform benötigt ihr:

180g Mehl

2 TL Backpulver

3 Eier

100ml Milch

75ml Olivenöl

1 EL Pflanzenöl

Salz

Pfeffer



Diese Zutaten vermengt ihr alle zu einem glatten Teig.

Dann hebt ihr folgende Zutaten unter:

200g in Würfel geschnittenen Fetakäse

100g geriebenen Gouda

2 EL Parmesankäse

3 Handvoll Bärlauch

Füllt die Masse in eine gebutterte Kastenform.

Das Brot braucht im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze etwa 50 Minuten.

Tipp: Das fertig gebackene Brot kann man wunderbar einfrieren und einfach über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Bärlauchaufstrich



Für ein Glas benötigt ihr:

100g Bärlauchblätter

60ml Sonnenblumenöl

30g getrocknete Tomaten

40g Sonnenblumenkerne

Püriert alles und gebt die Masse in ein sauberes Glas.

Mit einer Ölschicht bedeckt und im Kühlschrank gelagert ist der Aufstrich bis zu einem Jahr haltbar.