Das Bärlauchheft

Das Heftchen zum Blog: www.Schoenesleben.eu

So riecht der Frühling

Eine Ode auf den Bärlauch

Denn kaum ist der Frühling aufgewacht, schon schießt der Bärlauch an das Licht. Schon seit Urzeiten verzehren die Menschen genüsslich dieses aromatische Kraut. Auch wenn es in den letzten Jahrzehnten etwas in Vergessenheit geraten ist, so rückt es doch in den letzten Jahren wieder stärker in unser Bewußtsein. Der Waldknoblauch schmeckt nicht nur lecker, er ist auch gesund und macht uns bärenstark. Den Winterblues soll er uns vertreiben und wenn es endlich wieder ein bisschen wärmer ist, dann spitzt der Bärlauch auch schon aus dem Waldboden. Wir lassen unsere dicken Wintermäntel zuhause, wenn wir die Winterdepression nicht mehr aushalten können und ziehen in die feuchten Auenwälder. Dort immer der Nase nach, denn meistens riecht man den Verwandten des Knoblauchs schon von weitem. Unsere Nase wird von betörendem sanften Knoblauchduft umnebelt. Nun sind wir am Ziel unserer Sehnsüchte. Aber das Schöne am Waldknoblauch ist ja, dass wenn er es sich einmal gemütlich gemacht hat, dann tritt er massenweise auf und bedeckt ganze Hügel oder Waldabschnitte. Und ist er erst einmal gefunden, dann müssen wir uns nicht mehr abmühen um genug für ein schönes Essen zu sammeln.

Im Volksmund wird „Allium Urisnum“ auch Waldknoblauch, wilder Knoblauch, Latschenknofel, Waldherre, Bärenlauch, Rams, Ränsel, Ramsel, Zigeunerlauch, Wurmlauch, Waldlauch, Hexenzwiebel oder Zigeunerlauchkraut genannt. Zahlreiche Sagen ranken sich um den Namen des Bärlauchs. So soll er seinen Namen von den alten Germanen haben, denn diese glaubten, dass die Bären ihre enorme Stärke und Fruchtbarkeit auf den Bärlauch übertragen haben, und dass der Verzehr von Bärlauch einem Bärenkräfte verleihen würde. Es wird berichtet, dass die Bären nach ihrem

Erwachen aus dem Winterschlaf ihren ersten Hunger mit dem ebenfalls gerade erwachenden Waldknoblauch gestillt haben und so wieder zu Kräften gekommen sind.

Sicherlich waren unsere Vorfahren nach einem langen Winter und eintöniger Vorratskost froh, endlich wieder etwas frisches Grün auf den Speiseplan zu bekommen.

Aber es gibt noch andere Legenden, die sich um den Bärlauch ranken. Vielleicht ist der Name aus der Verkürzung von Gebärlauch entstanden, da er, wenn er vor der Geburt verspeist wird, die Niederkunft erleichtert. Oder vielleicht heißt er so, weil er die Fruchtbarkeit steigern soll?

Der wilde Knoblauch wird eingeordnet in die Klasse der Einkeimblättrigen (Liliopsida). Als Unterklasse zählt er zu den Lilienähnlichen (Liliidae). Der Bärlauch zählt dann zur Ordnung der Spargelartigen (Asparagales), und seine Familie sind die Ziebelgewächse (Alliaceae). Bei der Gattung wird der Waldknoblauch natürlich zu den Zwiebeln (Allium) eingeteilt, womit er eng verwandt mit dem Schnittlauch, der Zwiebel und natürlich auch mit dem Knoblauch

ist. Aber einen Bruder hat er auch noch der Bärlauch (wissenschaftlich: Allium ursinum). Es ist die Unterart „Allium ursinum ssp. ucrainicum“. Diese zeichnet sich durch rauhere Blattstiele aus. Er fühlt sich wohl, wenn es feucht und schattig ist. Unter Bäumen, Hecken und Beerenobst aber vor allem am Teichrand oder in der Nähe von Bachläufen ist er in riesigen Feldern anzutreffen. Vor allem in Buchen- und Laubmischwäldern kann man ihn oft schon weitem riechen. Er kommt in fast ganz Europa vor.

Und gesund ist er auch noch, sogar die Römer kultivierten ihn unter dem Namen „Herba salutaris“. Sie verzehrten ihn als das Gesundheitskraut schlechthin. Praktisch alle guten Eigenschaften des Knoblauchs schreibt man auch dem Bärlauch zu. Durch seine ätherischen Öle ist er sogar noch gesünder wie Knoblauch und zudem auch noch viel besser verträglich. Er enthält: Vitamin C, Silfide, Mineralien und Spurenelement (Magnesium, Eisen, Mangan), Biophenole und

Carotinoide. Ein wichtiger Inhaltsstoff ist das Alliin eine schwefelhaltige Substanz. Beim Kontakt mit Luftsauerstoff entsteht das natürliche Antibiotikum Allicin. Dieses ist in der Lage Bakterien und sogar Pilze im menschlichen Körper abzutöten. Also Bärlauch immer schön hacken oder klein schneiden, damit sich das Allicin bilden kann. Deshalb sagt der Volksmund auch: **Ramsen im Mai, das ganze Jahr kei Arznei.** Aber es gibt noch einen weitern Spruch: **Bärlauch zu essen ist unter 40 freiwillig, aber über 40 Pflicht.** Wahrscheinlich, weil er den Blutdruck senkt und den Cholesterinspiegel ins Lot bringt, hilft gegen Verkalkung und auch noch den Blutzucker senkt. Einerseits hilft er bei Durchfall, andererseits wird uns berichtet, dass er auch bei Verstopfung gute Dienste leistet.Kurz und gut, er hilft bei fast allen Leiden, die uns ab 40 manchmal plagen.

Aber das sind noch nicht alle Wunderdinge, die dem Zigeunerlachkraut zugeordnet werden. Vor allem bei Blähungen und anderen Verdauungsbeschwerden soll er uns helfen. Er regt den Appetit an und ist galletreibend, und damit regt er die Verdauung an. Deshalb sagen die Engländer auch:

„Iss Porree im Frühling und Bärlauch im Mai,
dann haben die Ärzte im nächsten Jahr frei!“

Zwiebeln, Blätter und sogar die Blüten sind essbar. Geerntet werden können die Blätter meistens von März bis Mai. Sobald er blüht wird der Geschmack der Blätter zunehmend strenger und derb. Jetzt kann man aber dafür die leckeren Blüten ernten. Und das Schöne am Bärlauch ist ja, dass der Genuss von Waldknoblauch keine Duftnote hinterlässt.

Jedoch er ist nicht nur bei Bären und Menschen sehr beliebt, auch die Schafe und Kühe lieben dieses würzige Frühjahrskraut. Jedoch die Bauern sehen es nicht so gerne, wenn sich die Rinder auf den Waldknoblauch stürzen. Denn nach übermäßigem Verzehr knofelt die Milch dann doch ein wenig. Vielleicht sollte man aus dieser Milch dann eine besondere Sorte Käse machen? Natürlich steuern auch die Bienen, Hummeln, viele Fliegen und unsere schönen Schmetterlinge im Mai die Bärlauchblüten an, um sich an dem Nektar zu laben.

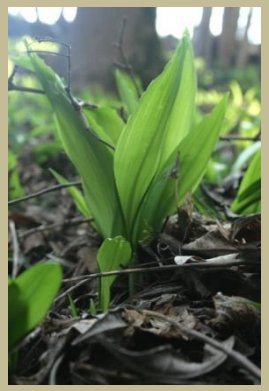
Wie kocht man mit Bärlauch?

Wichtig ist beim Waldknoblauch, dass man ihn nicht zu lange mitkocht. Viele machen den Fehler, wenn sie mit Bärlauch ihre Speisen zubereiten, diesen schon ziemlich am Anfang des Kochvorgangs zuzugeben. Aber es ist wichtig die zarten Blätter erst ganz zum Schluss in die Soße oder die Speise zu geben. Wenn man sein ganzes Aroma erhalten will, dann sollte man Ramsen roh über die Speisen streuen. Also nur kurz erhitzen, denn desto länger er gekocht wird, umso weniger Aroma behält dieser empfindliche Auenwaldbewohner.

Wie wird er vorbereitet?

Bärlauch gut waschen und abtrockenen, dann die Stiele entfernen. Wenn man ihn in ein feuchtes Tuch wickelt, dann ist er im Kühlschrank ca. eine Woche haltbar. Aber nicht neben geruchsempfindlichen Lebensmitteln lagern, damit diese nicht nach Knoblauch riechen. Bärlauch kann man gut einfrieren, am besten fein gehackt portionsweise, damit man nur die benötigte Menge aufzutauen braucht. Oder man legt ihn in Öl ein. Auch als Pesto zubereitet ist er einige Wochen im Kühlschrank gut haltbar. Trocknen sollte man Bärlauch jedoch nicht. Hierbei verliert der Waldknoblauch so ziemlich sein ganzes Aroma und schmeckt nur noch nach getrocknentem Gras. Aber Vorsicht beim Selbersammeln! Viele Unkundige verwechseln den Bärlauch leicht mit dem Maiglöckchen oder der Herbstzeitlosen. Beide sind für den Menschen giftig. Also nur sammeln, wenn man sich auskennt. Als Waldbewohner kann der Bärlauch mit den Eiern des Fuchsbandwurmes kontaminiert sein. Das Risiko ist zwar sehr gering, aber es ist doch da. Also die Blätter immer gut waschen und um ganz sicher zu gehen, die Pflanzenteile mindestens eine Minute bei 80 ° C kochen. Leider verliert der wilde Knoblauch dabei auch viel von seinem Aroma.

Zum besseren Verständnis hier noch einmal ein kleiner Überblick der wichtigsten Merkmale von Bärlauch, Herbstzeitlose, Maiglöckchen und Aronstab

	Bärlauch	**Herbstzeitlose**	**Maiglöckchen**	**Aronstab**
				
Blätter	einzelnes Blatt an langem Stängel, nach unten gebogen – hellgrün (lindgrün) auf der Rückseite eine deutliche Mittelrippe, elliptisch lanzettartige Form	mehrere Blätter an einem Stängel, längliche lanzettartige Form	zwei Blätter ineinander verschachtelt – dunkelgrün, elliptisch lanzettartig	pfeil- bis herzförmig, am Stielansatz eingekerbt und breiter zulaufend,
	ohne Blattscheide	starke Nervatur	starke Nervatur	
Stiel	langer gebogener Stil	fast ohne Stil - gerade	gerader von den Blättern umfasster Stängel von rötlicher Farbe	
Geruch	starker Knoblauchgeruch	kein Knoblauchgeruch	fast geruchlos	scharfer Geruch nicht nach Knoblauch
Blüte	weiße sternförmige Blüten	hellrosa - krokusähnlich	weiße kleine Glöckchen – stark duftend	kleine Blüten an einem Kolben sitzend
Blütezeit	Mai bis Juni	erst im Herbst	Mai	April bis Juni

Warum ist

Der Barlauch

?

Bärlauchanbau

Bärlauch lässt sich eigentlich ganz einfach im eigenen Garten kultivieren. Wenn er sich an der ausgepflanzten Stelle wohl fühlt, kann man sich nach einigen Jahren gar nicht mehr des Waldknoblauches erwehren, ein leibhaftiges Nutz-Unkraut. Er liebt ein schattiges Plätzchen unter Laubbäumen. Aber feucht mag er es auch. Kurz gesagt er wächst fast überall, wo es nicht zu heiß und zu sonnig wird.

Das Einfachste ist es, man besorgt sich ein paar Zwiebeln bei Freunden. Sucht sich ein schattiges Plätzchen unter Laubbäumen im eigenen Garten, denn Nadelbäume mag er nicht. Pflanzt die Bärlauchzwiebeln dann ca. 1 – 2 cm tief ein. Gießt einmal kräftig und lässt nun den Bärlauch in den nächsten Jahren seine Arbeit tun. Wenn man den richtigen Standort ausgewählt hat und der Waldknoblauch genug Platz zum Auswildern hat, dann macht er sich bald überall breit und man kann alle Verwandten und Bekannten mit Bärlauchzwiebeln beliefern.

Rezepte:

Bärlauchessig

Rezept:

Flasche gut mit gewaschenen und trocken getupften Bärlauchblättern füllen, etwa 10 rote Pfefferkörner dazugeben. Nun die Flasche mit Essig auffüllen und verschließen. Jetzt nur noch etwa 2 Wochen stehen lassen und dann ist ein köstlicher Bärlauchessig fertig.

Tunfischsteak mit Bärlauch-Sojadipp

Rezept:
4 Tunfischsteaks
Salz, Pfeffer
Sesam

Bärlauch-Soja-Dipp:
4 EL Sojasauce
1 gehäufter TL Meerrettich (aus dem Glas)
10 Bärlauchblätter
1 TL Zucker
½ TL Sesamöl

Zubereitung:
Zuerst mache ich den Bärlauch-Soja-Dipp. Hierfür wird der Bärlauch zuerst gut gewaschen und dann fein gehackt. Nun mische ich einfach alle Zutaten und gebe die Sauce in ein schönes Schälchen. Jetzt werden meine Tunfischsteaks vorbereitet. Zuerst mit Salz und Pfeffer würzen. Dann wälze ich sie in Sesam. Anschließend in der heißen Pfanne mit ein wenig Öl auf beiden Seiten scharf anbraten. Aber nur jeweils ca. eine Minute. Sie sollen nur eine leichte Kruste bekommen und innen noch roh sein. Wenn die Tunfischsteaks ganz durch gebraten werden, sind sie leider ziemlich trocken und schmecken nicht mehr. Jetzt kann man die Steaks mit dem Dipp bestreichen oder ihn extra dazu servieren und jeder taucht seine Stücken selbst ein. Dazu passen natürlich gut ein Salat, Kartoffeln oder anderes Gemüse.

Du **kannst**

Den Bärlauch

BEHALTEN!

Bärlauchpesto mit Giersch

Giersch wächst in fast jedem Garten, vor allem bei mir im Garten gibt es ihn im Überfluss. Alle Kräuterexperten erklären uns, das dieses Unkraut, aber eigentlich sagt man ja jetzt Wildkraut, so wahnsinnig gesund ist. Wobei für Giersch der Name Unkraut eigentlich genau richtig ist. Denn wenn man dieses Kraut einmal im Garten hat, dann wird man es nicht mehr los. Fast jede Bodenbeschaffenheit kommt ihm zugute, egal ob trocken oder feucht, der Giersch liebt beides. Nicht einmal die Wurzeln ausgraben, kann ihn ausrotten. Denn bleibt nur ein kleines winziges Stückchen seiner weißen Wurzeln im Boden, dann treibt er wieder aus. Mein Vater hat ihn deshalb sehr trefflich Weißwurzel genannt.

Da man dem Giersch mit gärtnerischen Mitteln nicht her werden kann, ist es am besten man erntet ihn regelmäßig und kocht sich dann etwas Leckeres. Als besonders gesund wird er wegen seines hohen Vitamin C Gehaltes eingestuft. Früher wurden seine zerquetschten Blätter bei Rheuma eingesetzt um die Schmerzen zu lindern. Auch bei anderen Zipperlein wurde es gerne aufgetragen und so bekam es seinen Namen Zipperlekraut.

Also warum nicht ein bisschen Gesundheit essen. Sehr gut kann man aus Giersch einen Spinat kochen. Man bereitet ihn einfach wie normalen Spinat zu. Wichtig ist, dass man nur die jungen, hellgrünen Blätter verwendet, ansonsten war die Mühe umsonst. Oder einfach ein paar hellgrüne Gierschblätter unter den Salat mischen. Geschmacklich lassen sich die Blätter dieses Wildkrautes vielleicht zwischen gelbe Rüben und Petersilie einordnen.

Wunderbar schmeckt auch der junge Giersch im Bärlauchpesto. Die beiden Wildkräuter ergänzen sich einfach prima.

Rezept:
30 g Giersch
30 g grob gehackter Bärlauch
70 g kaltgepresstes Olivenöl
40 g geschälte Mandeln
40 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Einfach Bärlauch und Giersch waschen und trocken tupfen. Alle Zutaten pürieren, bis sich eine glatte Creme bildet. Wenn es zu fest ist, noch etwas Öl zufügen. Dann mit Salz und Pfeffer nach Wunsch abschmecken. Zum Aufbewahren in kleine Gläser füllen und oben etwas Olivenöl aufgießen. Bleibt so ein paar Wochen im Kühlschrank haltbar. Aber am besten schmeckt es natürlich frisch gemacht. Nudeln „al dente“ kochen und das Pesto unter die heiße Pasta heben. Dann noch ein bisschen vom Kochwasser dazugeben. Schön umrühren und gleichmäßig verteilen.

IST

BÄRLAUCH

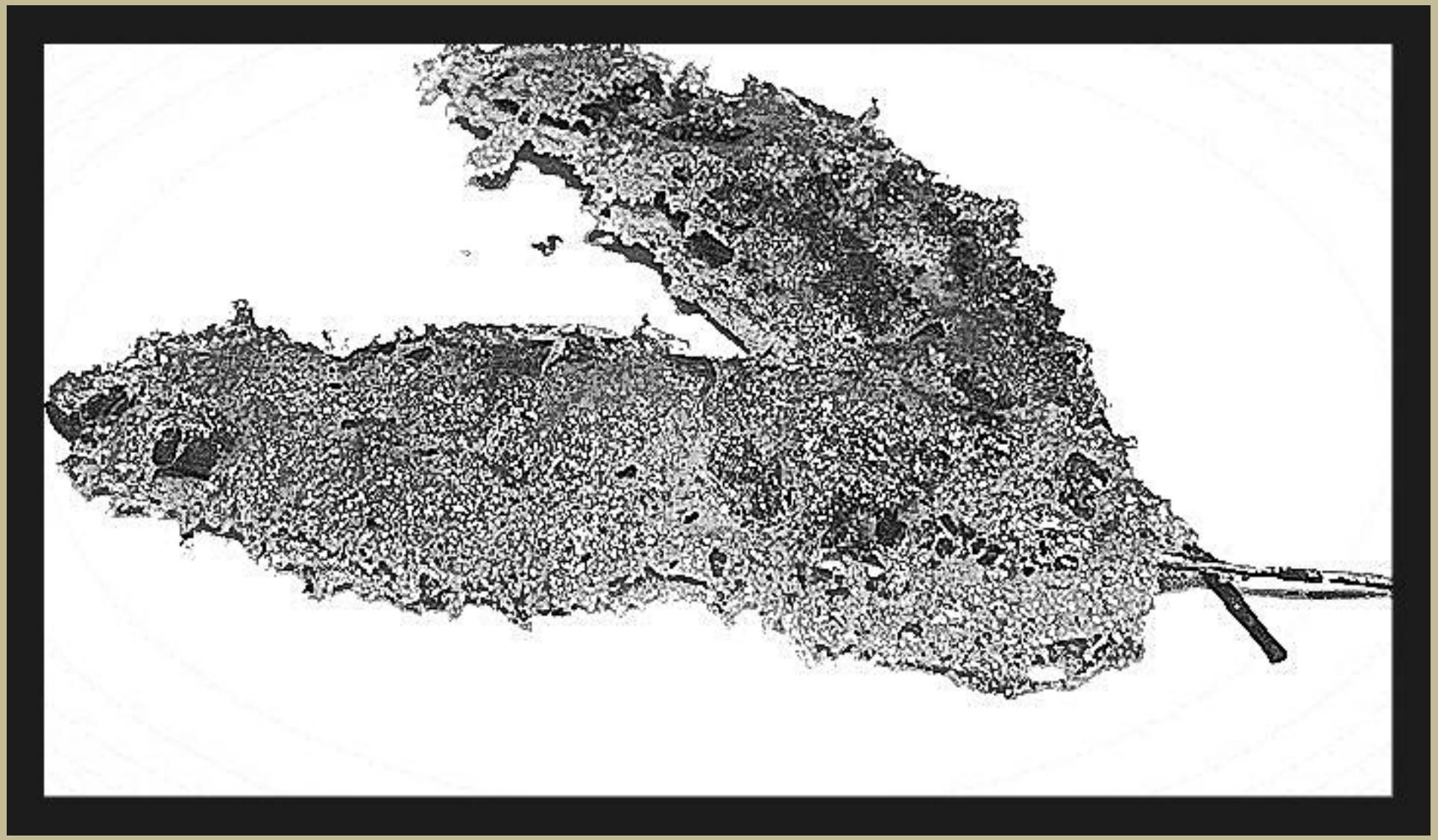
monetär?

Bärlauchbutter

Rezept:
100 g weiche Butter
25 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt und fein gehackt
15 g Bärlauch feingehackt
1 EL fein geriebener Parmesan
etwas abgeriebene Zitronenschale
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Butter sollte etwa zimmerwarm sein, damit sich alle Zutaten besser vermischen. Jetzt einfach alle Zutaten miteinander gut verkneten und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt gut zu gegrilltem oder einfach auf geröstete Brotscheiben streichen. Legen Sie doch einfach einmal eine Scheibe Roggenbrot auf den Grill. Von beiden Seiten kurz anrösten und dann etwas Bärlauchbutter darauf streichen – einfach genial köstlich.

Bärlauch-Mäuse



Dies ist eine Abwandlung der traditionellen „Salbei-Mäuschen“ Aber hier machen wir keine süßen Mäuschen, sondern eine herzhafte Mäuseknabberei.

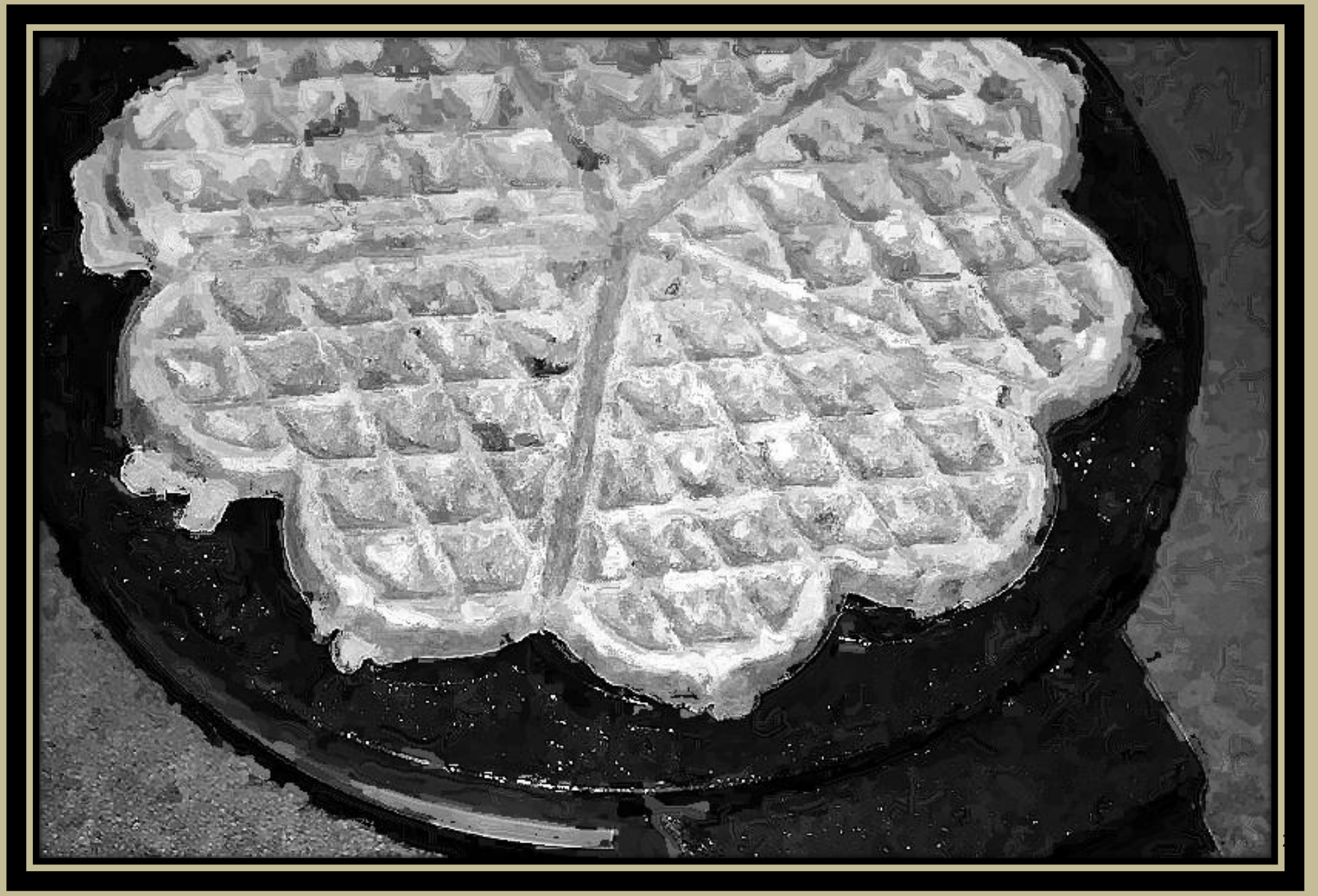
Rezept:
125 g Mehl
20 g Eigelb (1 Stück)
125 g Bier (Weißbier)
150 g Butter flüssig
etwas geriebene Zitronenschale

30 g Eiweiß (1 Stück)
5 g Zucker
Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Bärlauchblätter waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, dann in Bierteig tauchen und im heißen Fett ausbacken. Anschließend mit etwas Salz bestreuen. Wichtig ist, die Stiele dran zu lassen, denn diese sind dann die Mäuseschwänze. Die Bärlauch-Mäuse schmecken am besten, solange sie noch warm sind.

Zubereitung Bierteig:
Mehl, Eigelb, Bier, flüssige Butter, Pfeffer und geriebene Zitronenschale verrühren. Eiweiß, Zucker und Salz schaumig rühren und unter die Biermasse rühren.

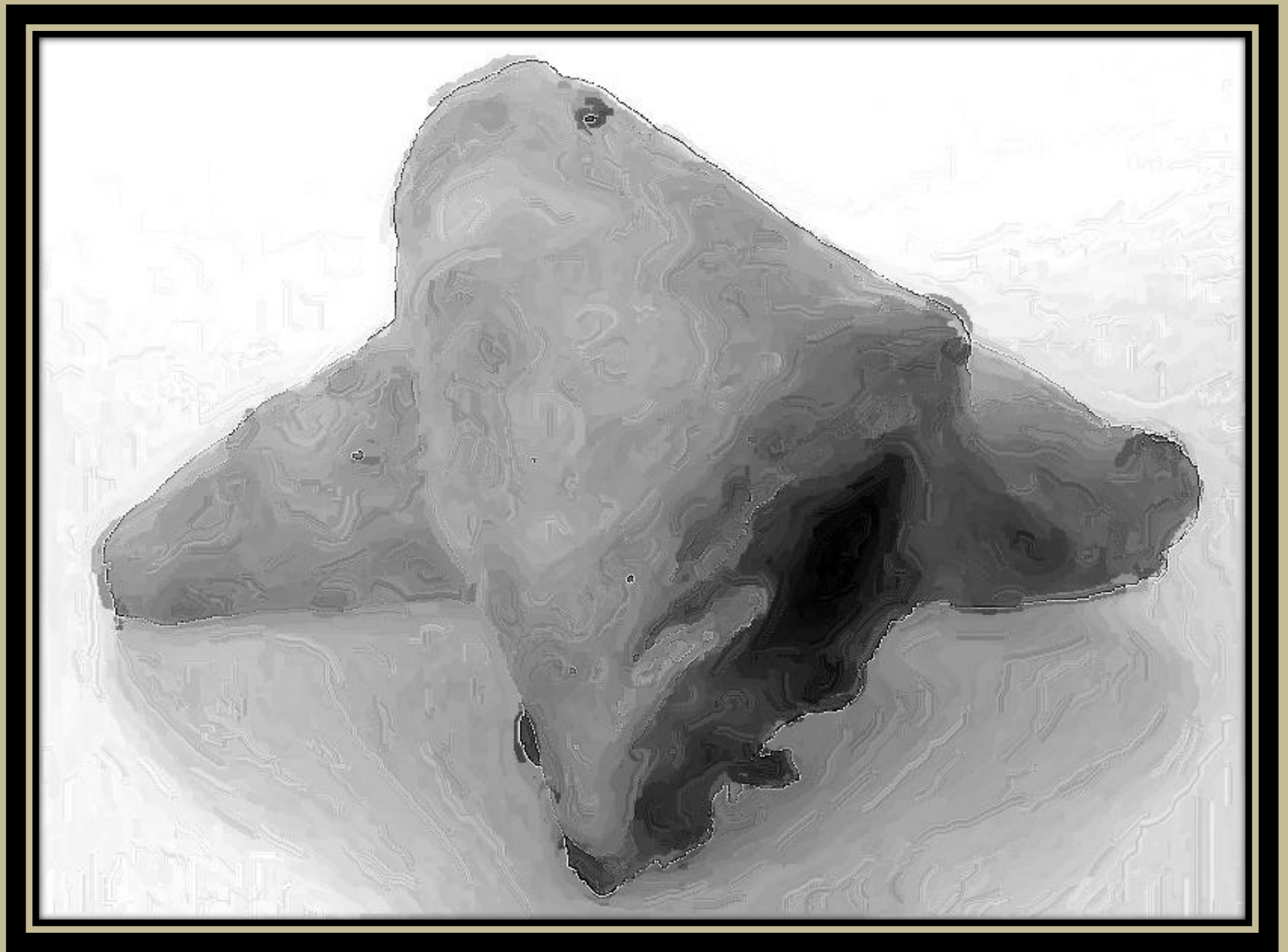
Bärlauch-Kräuter-Waffeln



Rezept (ergibt ca. 8 Stück):
140 g Butter
250 g Weizenmehl
4 g Backpulver
200 g Eier (4 Stück)
250 ml Milch
Salz, Pfeffer und Muskatnuss
1 EL Zitronenthymian
1 EL Oregano
2 EL Bärlauch
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:
Zuerst die Butter auflösen, dann alle Kräuter waschen und fein hacken. Nun alle Zutaten verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Jetzt das Waffeleisen aufheizen und Waffeln backen. Dazu passt gut Gemüse, Salate und verschiedene Dips.

Bärlauch-Zwiebel-Taschen



Rezept:
Blätterteig:
300 g Weizenmehl
3 g Salz
150 g Wasser
15 g Butter

Einrollbutter:
200 g Butter
20 g Mehl
Füllung:
90 g rote Zwiebeln
90 g Bärlauch
40 g gekochter Schinken
25 g Fetakäse
25 g Sahne
1 Eigelb (20 g)
Salz, Pfeffer und Muskatnuss

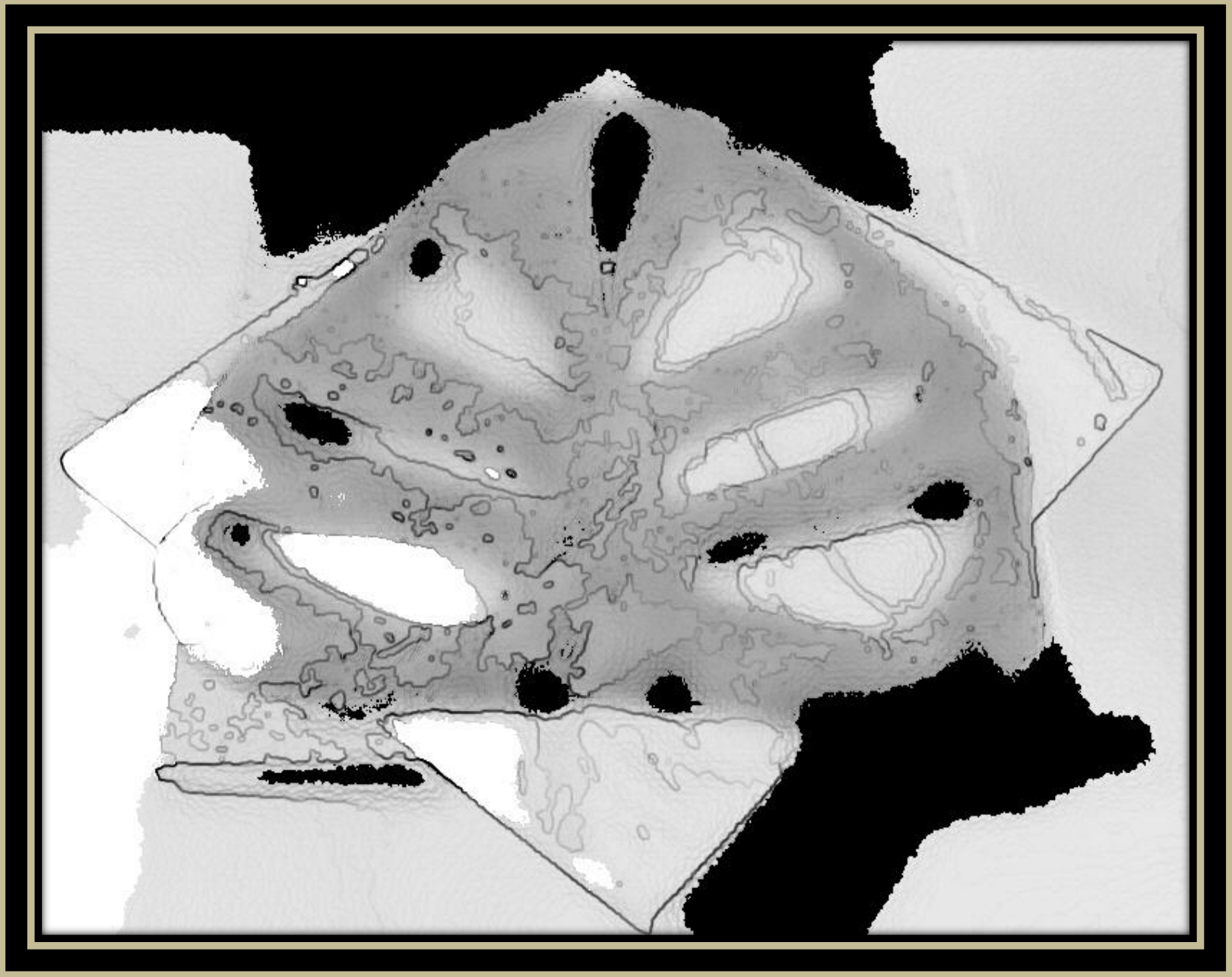
Blätterteigherstellung:
Weizenmehl, Salz, Wasser und Butter zu einem glatten Teig verkneten, rund machen und über Kreuz einschneiden. Abdecken und ruhen lassen. Butter, Mehl verkneten und daraus eine flache Platte formen. Im Kühlschrank kalt stellen. Die Einrollbutter in den Teig einschlagen und den Teig

ausrollen. Nun zuerst eine einfache Tour geben. Das heißt, das eine Drittel des Teiges zur Mitte hin einschlagen und das letzte Drittel darüber legen. Nun je nach Festigkeit der Butter noch einmal ausrollen und dem Teig eine doppelte Tour geben. Das heißt, beide Teigenden zur Mitte hin einschlagen und anschließend das Ganze noch einmal übereinanderschlagen. Anschließend abdecken und kalt stellen. Wenn die Butter zu weich geworden ist, sofort nach der ersten Tour kalt stellen. Diese Prozedur noch einmal wiederholen, bis der Blätterteig 2 einfache und 2 doppelte Touren hat. Nun noch einmal für ca. 20 Minuten kaltstellen. In der Zwischenzeit die Füllung herstellen.

Füllung:
Schinken fein würfeln und in etwas Öl anbraten. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden dazugeben und glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit der Sahne aufgießen und aufkochen lassen. Jetzt die Eigelbe unterrühren und vom Herd nehmen. Die Füllung kräftig abschmecken den Bärlauch und Fetakäse klein gehackt unterrühren und zum Abkühlen beiseite stellen. Wenn der Blätterteig gut gekühlt ist, auf ca. 41 x 41 cm Größe ausrollen.

Jetzt 8 x 8 cm große Quadrate schneiden. Diese Quadrate mit Eierstreiche (etwas Ei mit etwas Wasser verquirlt) anstreichen. In die Mitte jedes Stückes etwas Füllung geben. Nun über Eck zusammenschlagen, so dass ein Dreieck entsteht. Alle Bärlauchtäschchen mit Eierstreiche anstreichen. Dann auf ein Blech mit Backpapier legen.
Bei ca. 210 ° C etwa 15 – 20 Minuten backen. Nach etwa 8 Minuten den Ofen auf 200 ° C zurückschalten.

Bärlauch-Fougasse



Rezept (6 Stück):
1000 g Weizenmehl
17 g Salz
40 g Hefe
20 g Olivenöl
700 ml Wasser

60 g Bärlauch

Zubereitung:
Zuerst aus Wasser, Hefe, Salz, Öl und Weizenmehl einen Teig kneten. Abdecken und ca. eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Bärlauch fein hacken. Jetzt den Bärlauch gut unterkneten. Anschließend Teigstücke von ca. 300 g abstechen und den bemehlten Tisch legen. Diese Teigstücke etwas ruhen lassen und dann quadratisch ausrollen. Jedes Fougasse fünf bis sieben Mal einschneiden – in der Mitte einen großen Schnitt rechts und links je zwei oder drei kleinere. Jetzt die Fougasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, dabei die Einschnitte schön auseinander ziehen. An einem warmen Ort gehen lassen. Wenn sich die Brote etwa verdreifacht haben im vorgeheizten Ofen bei ca. 220 ° C etwa 15 bis 25 Minuten backen. Nach etwa 10 Minuten den Ofen auf 190 ° C zurück schalten. Wenn die Fougasse in den Ofen geschoben werden, für etwas Dampf sorgen.

Bärlauchschwäne

Rezept für ca. 25 Stück):

Brandmasse:

350 ml Milch
50 g Butter
250 g Mehl
geriebene Zitrone
250 g Eier (5 Stück)

Füllung:

600 g Quark
100 g Sahne
20 g Bärlauch fein gehackt
Salz, Pfeffer und Paprika

Die Zutaten zu einer Brandmasse verarbeiten: Hierfür die Milch und den Butter zum Kochen bringen. Dann das gesiebte Mehl unterrühren. Mit einem Kochlöffel gut umrühren, so lange, bis sich unten am Kessel eine kleine Schicht gebildet hat und die Masse ein dicker Klumpen. Nun in eine andere Schüssel umleeren. Jetzt die geriebene Zitrone dazu geben und die Eier nach und nach unterrühren. Jetzt mit einer Sterntülle Bärentatzen aufspritzen und mit einer kleinen Lochtülle Zweien. Alles natürlich auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Nun in den vorgeheizten Ofen schieben bei ca. 210 ° C etwa 15 – 20 Minuten. Mit Dampf backen. Nach etwa der Hälfte der Backzeit die Ofentemperatur auf 190 ° C zurück stellen. Nach dem Backen die Unterteile durchschneiden und mit der Käsecreme füllen. Hierfür einfach alle Zutaten verrühren. Dann die Oberteile auch in der Mitte durchschneiden und als Flügel anbringen. Die gebackenen Zweien bilden den Schwanenkopf.

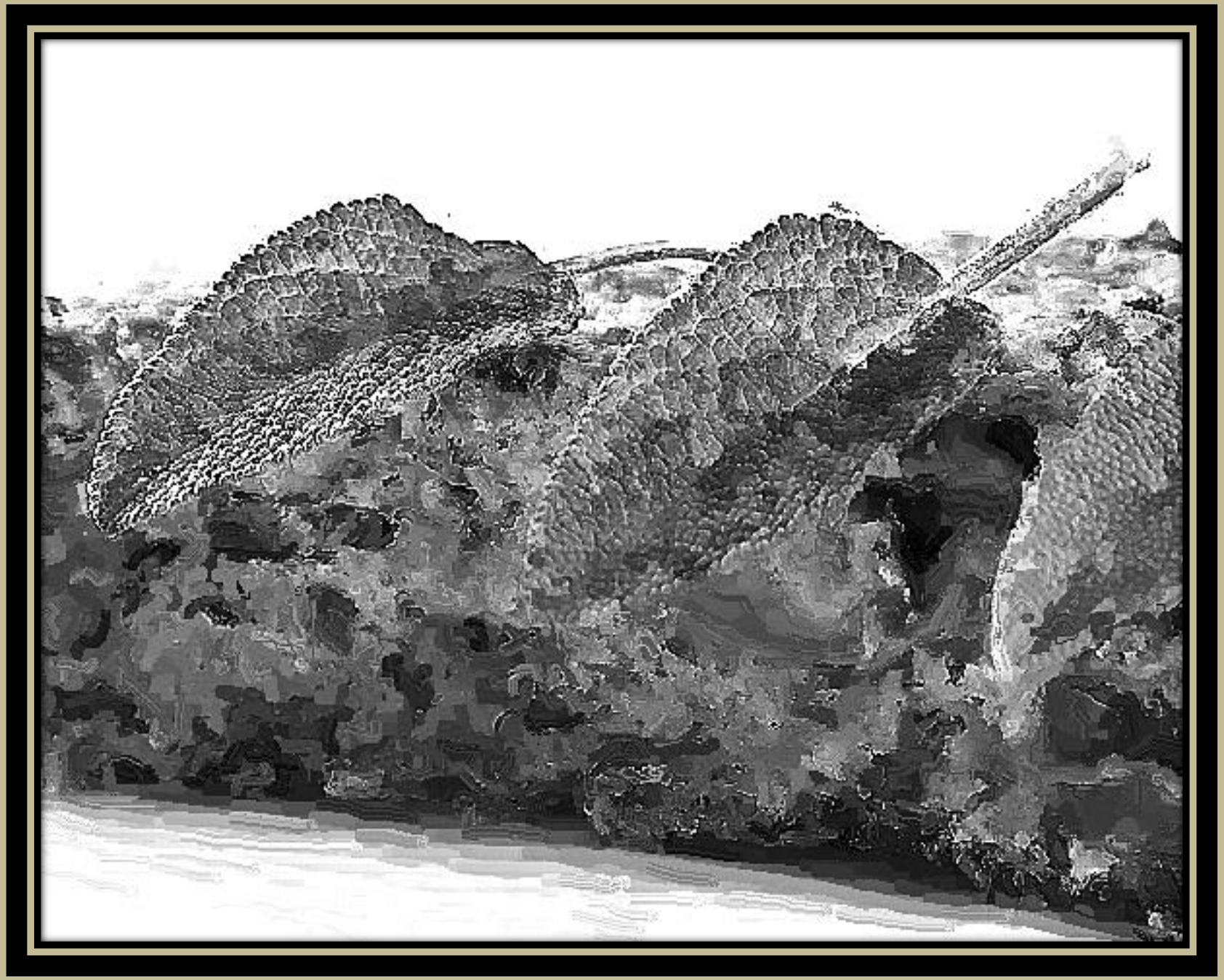
Wie viel

kann

der

Bärlauch?

Bärlauch-Olivenkuchen



Rezept:
200 g Butter
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer
4 Eier (200 g)
120 g Mehl
150 g Maismehl
4 g Backpulver
300 g grüne Oliven
150 g Emmentaler gerieben
250 g gekochter Schinken fein gehackt
60 g Bärlauch fein gehackt
1 Stange Salbei fein gehackt

Butter, Zucker, Salz und Pfeffer schön schaumig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren. Mehl mit dem Backpulver gut vermischen und mit den restlichen Zutaten unten die Buttermasse rühren. Die Masse auf einen mit Papier eingeschlagenen Ring mit einem Durchmesser von 28 cm streichen und bei ca. 175 ° C etwa 40 bis 50 Minuten backen. Kann noch warm oder auch kalt gegessen werden.

Bärlauch-Bärenöhrl

Rezept:
Blätterteig:
300 g Weizenmehl
3 g Salz
150 g Wasser
15 g Butter

Einrollbutter:
200 g Butter
20 g Mehl

Füllung:
250 g Quark
100 g gekochter Schinken fein gehackt
50 g Macadamianüsse geröstet und gehackt
50 g Eigelb
20 g Bärlauch fein gehackt
etwas gemischte Kräuter fein gehackt (z. B. Schnittlauch, Thymian, Oregano)
50 g Emmentaler gerieben
etwas Kümmel
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Zutaten für den Blätterteig zu einem glatten Teig verkneten, rund machen und über Kreuz einschneiden. Abdecken und ruhen lassen. Butter und Mehl verkneten und daraus eine flache Platte formen. Im Kühlschrank kalt stellen.

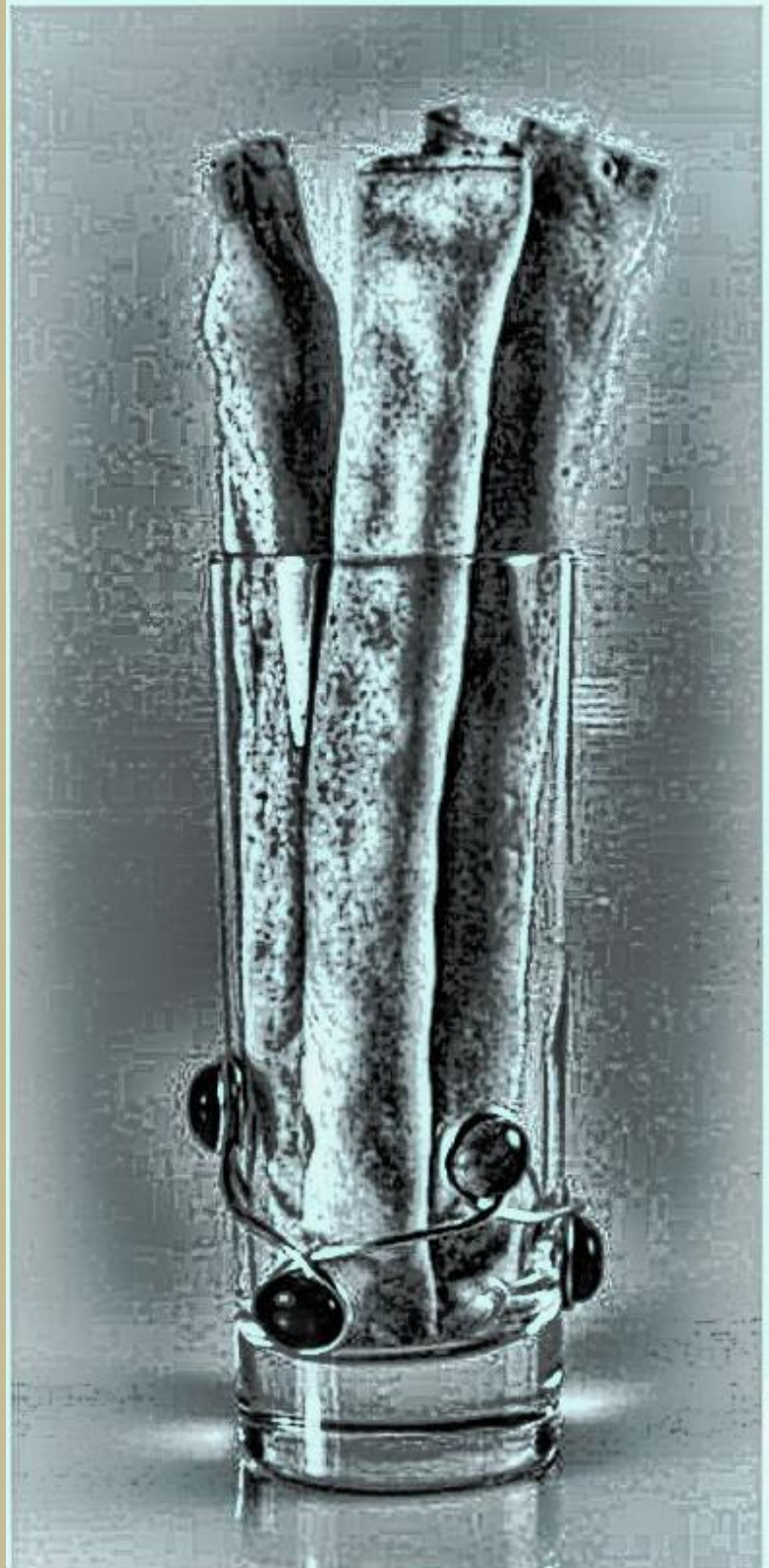
Die Einrollbutter in den Teig einschlagen und den Teig ausrollen. Nun zuerst eine einfache Tour geben. Das heißt das eine Drittel des Teiges zur Mitte hin einschlagen und das letzte Drittel darüber legen. Nun je nach Festigkeit der Butter noch einmal ausrollen und dem Teig eine doppelte Tour geben. Das heißt beide Teigenden zur Mitte hin einschlagen und anschließend das Ganze noch einmal übereinanderschlagen. Anschließend abdecken und kalt stellen. Wenn die Butter zu weich geworden ist sofort nach der ersten Tour kalt stellen. Diese Prozedur noch einmal wiederholen, bis der Blätterteig 2 einfache und 2 doppelte Touren hat. Nun noch einmal für ca. 20 Minuten kaltstellen.

In der Zwischenzeit die Füllung herstellen. Einfach alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Wenn der Blätterteig gut gekühlt ist, schön dünn ausrollen (ca. 2 mm). Ca. 10 bis 15 cm breite Streifen schneiden und diese mit der Füllung bestreichen. Von beiden Seiten zur Mitte hin aufrollen. Oben zusammendrücken, damit sie eine Dreieckform bekommen. Wenn die Rollen zu weich sind, vor dem Schneiden einfach kalt stellen. Nun zu kleinen Bärenöhrl schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei ca. 210 ° C ca. 12 – 15 Minuten backen. Nach etwa 8 Minuten den Ofen auf 190 ° C zurückschalten.

Knusper-Sticks

Rezept (für ca. 14 Stück):
Strudelteig:
250 g Mehl
50 g Eier (1 Stück)
100 ml Wasser
25 g Öl
1 Prise Salz

Füllung:
300 g Frischkäse
2 Eigelbe (40 g)
½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
20 g Bärlauch fein gehackt
Salz und Pfeffer
Sesam
Butter zum Bestreichen



Herstellung Strudelteig:

Zuerst das Mehl in eine Schüssel sieben. Nun alle anderen Zutaten dazugeben und alles so lange kneten, bis ein geschmeidiger glatter Teig entstanden ist. Etwas Wasser zurück halten und je nach Festigkeit des Teiges nachgeben. Diesen in Folie einwickeln und ca. eine halbe Stunde ruhen lassen. Am besten in den Kühlschrank stellen. Während dem Strudelteig eine Pause gegönnt wird, die Füllung herstellen. Hierzu einfach alle Zutaten gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt den Strudelteig hauchdünn ausrollen. Dann noch mit der Hand etwas ausziehen. Der Strudelteig sollte so dünn sein, dass man eine Zeitung darunter lesen kann. So sagen es jedenfalls die Wiener und die sind schließlich die
Strudelexperten. Den ausgerollten Strudelteig in etwa 20 x 10 cm große Rechtecke schneiden. Diese mit flüssiger Butter bestreichen. Nun mit einem Spritzbeutel mit einer etwa 11 mm großen Tülle am langen Teigrand einen Streifen Käsemasse aufspritzen. Nun das Teigblatt einrollen und die Enden leicht andrücken. Alle Sticks auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit flüssiger Butter bestreichen. Nun kann man die Stängelchen mit ganzem Kreuzkümmel oder mit Sesam noch bestreuen. Dann im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 ˚ C etwa 12 – 15 Minuten knusprig goldbraun backen.

Lagerstr. 25 a
82178 Puchheim
Tel: 089-80 16 56
E-mail: BaeckereiSchoenleben@t-online.de
www.CafeSchoenleben.de

Wie der Bärlauch nach Puchheim kam!

Jedes Jahr im Frühjahr hat mir mein Freund immer wieder vom Bärlauch vorgeschwärmt. Wie lecker dieser wäre, vom feinen Knoblaucharoma, dass man nach dem Genuss von Ramsen nicht so stinken würde, wie beim Knoblauch usw.. Bis es mir im Jahre 2001 dann doch zu bunt wurde und ich mit ihm zum Ammersee gefahren bin, um meinen ersten Bärlauch zu ernten. Und was soll ich sagen, Ich war sofort begeistert, der wilde Bruder des Knoblauchs hat seitdem unsere häusliche Küche um zahlreiche Rezepte erweitert. Ab dem Jahr 2002 haben wir dann begonnen ihn auch in unserer Backstube einzusetzen und seitdem backen wir für unsere Kunden Bärlauchbrote und Bärlauchsemmeln. In all unseren Teigen konnte der leckere Waldbewohner sein duftendes Aroma entfalten. So haben wir zahlreiche neue Brot- und Semmelsorten in den letzten Jahren entwickelt.

Bärlauch-Melonen-Brot

In unserem Bärlauch-Melonen-Brot haben wir den feinen Knoblauchgeschmack des Bärlauchs mit dem nussigen Geschmack der Melonenkerne kombiniert. Eingepackt in einen Roggenmischbrotteig wird der Brotgeschmack noch durch die leicht aromatische Note des Roggens abgerundet.

Bärlauch-Baguette

Besonders raffiniert sind unsere Bärlauch-Baguette. Hier verschlingen wir zwei verschiedene Teige ineinander und dann wird dieses Brot in eine längliche Baguetteform gebracht. Auch hier haben wir das nussige Aroma der Melonenkerne mit dem feinen Geschmack des Bärlauchs kombiniert.

Bärlauch-Melonen-Semmeln

Unsere Bärlauch-Melonen-Semmeln werden zusätzlich außen noch mit Melonenkernen gewürzt und sind unser eigentlicher Verkaufsschlager.

Bärlauch-Käse-Semmeln

Am Samstag und am Sonntag verwöhnen wir unsere Kunden mit einer besonders ausgefallenen Semmelkreation: unsere berühmten Bärlauch-Käse-Semmeln. Bei diesem Gebäck wird in einen Baguetteteig frische Butter, geriebener Emmentaler und Bärlauch eingerollt. Dieses besonders aufwendige Verfahren verschmelzt die Aromastoffe nach dem Backen zu einem Geschmackserlebnis sondergleichen. Deshalb gibt es sie auch nur am Samstag und Sonntag.

Bärlauch-Tomaten-Brot

Südliches Flair verbreitet unser Bärlauch-Tomaten-Brot.

Bei einem Biss in dieses mit Waldknoblauch und getrockneten Tomaten gewürzten Brotes kommt sofort Urlaubsvorfreude auf. Als Semmel gibt es dieses mediterrane Brot auch.

Precedellas

Eine Herausforderung war es auch, den urgermanischen Bärlauch mit der urbayerischen Brezel zu kreuzen. Herausgekommen sind unsere Precedellas. Precedella ist der mittelalterliche Name für Brezel. Deshalb war es für uns klar, dieses mit dem Bärlauch zu kombinieren. Aber wir haben uns auch für die Urform der Brezeln entschieden. Wenn Sie also wissen wollen, welche Form eine Brezel im Mittelalter hatte, dann kaufen Sie sich einfach bei uns eine Precedella.

Bärlauch-Party-Stangerl

Bärlauch-Party-Stangerl sind einer meiner Lieblingsbärlauch-semmeln. Weil sie gelaugt werden, sind sie besonders knusprig und durch Mohn, Sesam, Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen werden die Party-Stangerl noch einmal besonders geadelt.

Bärlauch-Tomaten-Semmeln

Bärlauch-Tomaten-Semmeln: Für alle die ein Brot zu groß ist, gibt es unser Bärlauch-Tomaten-Brot auch als Genießersemmel.

Im Jahr 2005 habe ich dann zum ersten Mal auch im süßen Bereich mit dem Waldknoblauch experimentiert. Dies war nicht einfach, aber nachdem ich einen Bärlauchlikör angesetzt hatte, konnten auch die süßen Sachen damit aromatisiert werden. Aber hier gab es viele Rückschläge und letztendlich hat es drei Jahre gedauert, bis ich mit dem geschmacklichen Ergebnis zufrieden war. Aber manchmal darf man einfach nicht so schnell aufgeben. Und ich hatte auch immer wieder vor der nächsten Bärlauchsaison ein ganzes Jahr Zeit mir Gedanken zu machen. Deshalb gibt es jetzt auch jedes Jahr wieder **Bärlauch-Pralinen, Bärlauch-Tiramisu** und **Bärlauch-Melonen-Kremtorte**.

Und ganz neu seit 2006, wahrscheinlich als Weltpremiere, die erste **Bärlauchschokolade** der Welt.

Wir backen Kultur!

www.schoenesLeben.eu

Impressum:

Herausgeber, Gestaltung und Druck:
Martin Schönleben
Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Martin Schönleben
Lagerstr. 25 a
82178 Puchheim
Tel.: 089-80 16 56
www.cafeschoenleben.de

Mehr Rezepte von mir:
www.schoenesleben.eu

Texte und Fotos soweit nicht anders angegeben sind von Martin Schönleben. Zeichnungen soweit nicht anders angegeben von Mona Schönleben. Alle Rechte und Copyright liegen bei Martin Schönleben.

Jegliche Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden durch Autoren und Betrieb sind ausgeschlossen, soweit dies gesetzlich zulässig ist. Bei allen Ratschlägen und Empfehlungen handelt es sich lediglich um unverbindliche Auskünfte entsprechend § 676 BGB. Ausschluss jeglicher Haftung.