

Bärlauchrezepte



nach Hildegard von Bingen



Bärlauchaufstrich

Zutaten

1 Zwiebel, 3 EL Mandelöl, 20 dag Butter, 3 TL Weinessig, 1 MSP Muskat, je 1 TL Galgant, Bertram, Quendel, 15 dag Bärlauch.

Zubereitung

Die Zwiebel in Mandelöl andämpfen. Die bei Zimmertemperatur erweichte Butter mit Weinessig, den Gewürzen und dem Bärlauch vermischen und dann 2 Stunden rasten lassen.

Nudelteller mit Bärlauchsauce

Zutaten

250 g Spiralen, 2 gelbe Rüben, 2 Karotten, ½ Fenchelknolle, 3 Erdäpfel, 3 Scheiben Sellerie, 5 EL Mandelöl, ½ TL Salz, 1 MSP Muskatnuß, 2 EL Hildegardwürze, ¼ TL Galgant, 1 TL Quendel, ¼ TL Bertram.

Sauce: 3 EL Mandelöl, 15 dag Bärlauch, 5 EL Dinkelvollkornmehl.

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Gemüse in Mandelöl andämpfen und mit Wasser aufgießen - es soll nicht ganz bedeckt sein. Unter Beigabe der Gewürze weich dünsten.

Bärlauch in Mandelöl andämpfen, das Mehl mitrösten, zum Aufgießen das Gemüsewasser verwenden und alles gut glatt rühren. Sauce nochmals abschmecken und pürieren.

Die Nudeln anrichten, Gemüse darüber geben und mit Sauce übergießen

Kalbsschnitzel mit Bärlauchsauce

Zutaten

6 Kalbsschnitzel, Salz, Bertram, Beifuß, Quendel, Mandelöl, 5 EL Mehl, 10 dag Bärlauch, 2 EL Hildegardwürze, 1 MSP Bertram, 1 MSP Poleiminze, ½ TL Salz, 250 g Dinkelspätzle

Zubereitung

Die Schnitzel mit Bertram, Salz, Beifuß und Quendel würzen und etwas rasten lassen und anschließend in Mandelöl anbraten. Schnitzel herausnehmen und das Mehl in den Bratenfond rühren. Mit etwas Körnerwasser aufgießen und glatt rühren. Bärlauch dazugeben und mit Hildegardwürze, Bertram, Poleiminze und Salz würzen. Schnitzel gemeinsam mit Bärlauch weich dünsten - mit Dinkelspätzle servieren.

Hühnerschnitzel mit Bärlauchpaste gefüllt

Zutaten

8 gleich große Hühnerfilet, Salz, Ysop

Bärlauchpaste: 4 EL Mandelöl, 20 dag Bärlauch, 4 EL Mehl, 1 EL Hildegardwürze, ½ dl Milch

Zubereitung

Die Filets salzen und mit Ysop marinieren und etwas ziehen lassen. Inzwischen die Bärlauchpaste zubereiten: Das Mandelöl, den fein geschnittene Bärlauch, das Mehl und die Hildegardwürze mit der Milch ausgießen, glatt rühren und unter ständigem Rühren aufkochen, bis eine zähe Paste entsteht. Mit dieser nun jedes Schnitzel bestreichen und zusammenklappen. Die Schnitzel in Mehl, Ei und Brösel panieren. Die Schnitzel mit Salat oder Dinkelreis servieren.