Bärlauchsuppe

Ich bin ja ein Suppenkasper. Suppe kann ich in allen Formen und Farben essen. Das habe ich wohl von meinem Großvater. Der hatte einen Schrebergarten, in dem er alle möglichen Gemüsesorten angebaut hat. Unser Garten war direkt gegenüber und immer, wenn ich zu meinem Opa in die Gartenlaube gekommen bin, stand ein Topf auf seinem Herd mit Gemüsesuppe. Er hatte immer ein Süppchen parat. Es war immer eine Freude, ihn dabei zu beobachten wie er seine Suppe gelöffelt hat. Er hatte so eine Freude dabei und ich höre sein „oh das ist gut“ heute noch, als wäre er hier bei mir am Esstisch. Das ist leider schon über 30 Jahre her, denn mein Opa ist schon lange gestorben. Aber die Erinnerung an ihn trage ich im Herzen und seine Vorliebe für Suppen habe ich in die Wiege gelegt bekommen. Neben Kartoffel- und Kürbissuppe ist die Bärlauchsuppe einer meiner liebsten Arten. Falls du dich wunderst, warum ich in dem Rezept nur eine Kartoffel verwende: die Kartoffel sorgt für die Sämigkeit der Suppe. Möchtest du ein Gericht ohne Kohlenhydrate kochen, so kannst du die Kartoffel auch weglassen. Nimm dann fürs Erste 100 ml Brühe weniger und gib sie erst am Schluss nach Bedarf noch dazu. Nun lass uns aber loslegen mit dem Rezept:

Zutaten

1 Schalotte

30 g Butter

1 mittelgroße Kartoffel mehlig kochend

100 ml Weißwein trocken

500 ml Gemüsebrühe

100 g Bärlauch gewaschen und entstielt

Salz, Pfeffer, Chili (optional)

125 ml Sahne

1. Schäle die Schalotte und schneide sie in kleine Würfel. Gib sie mit der Butter in einen Topf und schwitze sie an.
2. Schäle die Kartoffel und schneide sie grob in Stücke. Gib sie anschließend zu den Zwiebelwürfel in den Topf und dünste alles weitere 5 Minuten an.
3. Lösche mit Weißwein ab, lass den Wein kurz aufkochen und gib anschließend die Gemüsebrühe dazu.
4. Die Suppe sollte nun ca. 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Schneide den Bärlauch in Streifen, gib sie und die Sahne zur Suppe dazu und würze mit Salz und Pfeffer. Ich gebe noch ein paar Krümel Chili mit rein für den gewissen Pepp.
6. Lass alles noch mal kurz aufkochen. Der Bärlauch verliert beim Kochen schnell an Farbe und Geschmack, koche ihn darum nicht zu lange.
7. Mixe die Suppe mit einem Stabmixer direkt im Topf auf.

Frisches Brot oder mit Olivenöl geröstete Brotwürfel passen super dazu.

Bärlauch Pesto

Bärlauch gehört zum Frühling, wie Primeln oder Krokusse. Ab März bis ca. Mai kann man das gesunde Kraut sammeln. Hast du gewusst, dass Bärlauch eine blutreinigende Wirkung nachgesagt wird? Außerdem hat er wohl dreimal soviel Vitamin C wie Orangen und soll gut gegen Bluthochdruck sein. Es gibt noch viele weitere Vorteile des Bärlauchs, die Gesundheit betreffend. Man tut sich also was Gutes, wenn man dieses leckere Kraut verspeist. Ist doch toll, oder? Dass der Bärlauch giftig wird, sobald er blüht, ist übrigens ein Ammenmärchen. Lediglich der Geschmack ist nicht mehr so intensiv, wenn die Blüte vorhanden ist. Ein Klassiker um Bärlauch zu verarbeiten ist natürlich das Bärlauch Pesto. Ich mag es ja eher etwas gröber und nicht halb tot gemixt. Aber das darf ja jeder für sich entscheiden. Mein Rezept ergibt ca. 800 ml Pesto. Und du weißt ja: ich bin ein Fan von qualitativ hochwertigem Olivenöl . Du kannst auch jedes andere Öl dafür benutzen.

Zutaten

500 g Bärlauch

100 g Parmesan

100 g Pinienkerne

350 – 400 ml Öl

Salz, Pfeffer

1. Wasche den Bärlauch, entferne, falls vorhanden, die Stiele und trockne die Blätter vorsichtig ab. Am einfachsten geht das mit einer Salatschleuder.
2. Reibe den Parmesan und röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun an. Durch das Rösten kommen die ätherischen Öle der Pinienkerne besser zur Geltung.
3. Am besten wiegst du dir nun deine Zutaten in 4 gleich große Mengen ab. Du bekommst nicht alles auf einmal in deinen Mixer bzw. der Bärlauch wird nicht gleichmäßig klein, wenn du alles zusammen hineingibst.
4. Gib die Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Pürierstab empfiehlt sich nicht, da die Masse damit oft sehr schnell zu breiig wird. Würze mit Salz und etwas Pfeffer.
5. Mixe in kurzen Sequenzen und überprüfe immer wieder die Konsistenz der Pesto. Evtl. musst du noch etwas Öl und Salz dazu geben.
6. Wasche deine Gläser mit sehr heißem Wasser gründlich aus. Und gib anschließend das Pesto hinein. Wenn das Glas voll ist, säubere evtl. den Rand von Einfüllklecksen und schütte so viel Öl darauf, dass das Pesto komplett abgedeckt. Hast du ein Glas Pesto angefangen, schütte einfach immer wieder Öl nach.

Bärlauch Gnocchi

Ja der Frühling… Für mich bedeutet der Frühling nicht nur, dass das Gemüt sich langsam von der nebligen Zeit erholt und man sich an den ersten Sonnenstrahlen erfreuen kann, sondern auch Bärlauch in allen Variationen und Massen. Meine Kinder finden mich in dieser Zeit nicht so toll, wenn das ganze Haus nach dem eigensinnigen Geruch des Bärlauchs duftet. Egal, ich liebe es und die Jungs müssen da durch. Bärlauch in allen Varianten. Pesto und Bärlauchbutter kennt ja quasi jeder. Aber es gibt noch ganz viele andere Rezepte. Eins davon stelle ich dir hier vor. Zugegeben, Gnocchi selber herzustellen ist jetzt nicht die einfachste Variante, um an sein Essen zu kommen. Es braucht etwas Zeit und Geduld den klebrigen Teig zu verarbeiten. Aber das Ergebnis ist wirklich um ein Vielfaches besser, als die gekaufte Variante aus dem Supermarkt.

Zutaten für 4 Portionen (als Hauptmahlzeit)

1 kg mehlig kochende Kartoffeln ungeschält

100 g Bärlauch

1 EL Salz

1 Ei

100 – 200 g Mehl

3 EL Hartweizengrieß fein

Zum Anbraten:

1 EL Butter

Handvoll Pinienkerne

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser, samt Schale, für rund 20-25 Minuten, bissfest kochen und anschließend abgießen. Danach lässt du die Kartoffeln am besten 10 Minuten abkühlen, sonst verbrennst du dir die Patschehändchen.
2. In der Zwischenzeit wäschst du den Bärlauch, entfernst die Stiele und schüttelst ihn vorsichtig trocken. Ich nehme dazu eine Salatschleuder. Bärlauch ist sehr empfindlich, gehe dabei nicht zu grob mit den Blättern um.
3. Jetzt kannst du den Bärlauch zusammen mit dem Ei in einem Mixer grob hacken. Mixe nicht zu lange, es dürfen auch noch Kleinteile vom Bärlauch zu sehen sein. Du kannst den Bärlauch auch von Hand schneiden und anschließend mit dem Ei vermengen.
4. Wenn die Kartoffeln etwas abgekühlt sind, schälst du sie mit einem Messer. Solange die Kartoffeln noch warm sind, geht das leicht.
5. Nun gibst du die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse. Wenn du keine hast, dann tut es auch ein Stampfer. Achte nur darauf, dass die Kartoffeln wirklich klein gestampft werden und es keine Klumpen mehr gibt.
6. Hast du die Kartoffel klein, gib das Salz, die Bärlauch-Ei-Mischung, den Grieß und fürs Erste 5 EL Mehl hinzu.
7. Vermische alles grob per Hand. Der Teig sollte nicht zu lange geknetet werden, sonst wird er pappig. Wenn

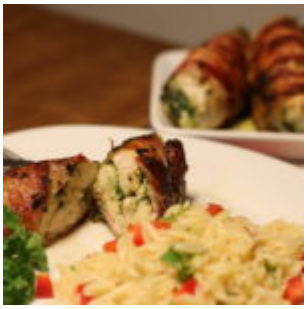
der Teig zu stark klebt oder du das Gefühl hast, dass er zu wässrig ist, gib noch mehr Mehl dazu, bis er zu einem luftigen Teigball wird. Schmecke deinen Teig noch mal ab und gib evtl. noch etwas Salz hinzu.

8. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche teilst du deinen Teig jetzt in 12 gleich große Stücke. Aus den kleinen Teigbällchen formst du jeweils eine ca. 2 cm dicke Rolle. Diese in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und mit der Rückseite einer Gabel die typischen Rillenmuster mit den Zinken in die Gnocchi drücken. Wenn du magst, kannst du die Ecken der Gnocchi noch abrunden. Die Rillen kannst du übrigens auch weglassen. Die Soße wird durch die Rillen einfach besser aufgenommen, aber es gibt auch genug Rezepte, die ohne die Rillen auskommen.
9. Nach jeder Fuhre solltest du die Gnocchi mit ein bisschen Mehl bestäuben.
10. Jetzt solltest du die Gnocchi zügig kochen, denn je länger sie herumliegen, umso mehr verlieren sie ihre Konsistenz. Bringe einen großen Topf Salzwasser zum Kochen und gib die Teiglinge portionsweise hinein. Nicht zu viele auf einmal, damit sie nicht zusammen kleben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen (ca. nach 2 Minuten), nimm die Gnocchi mit einer Schaumkelle heraus und gib sie in ein Nudelsieb, damit sie abtropfen können.

Entweder servierst du die Bärlauch Gnocchi nun mit einer Tomatensoße oder du brätst in einer Pfanne Butter, Pinienkerne und die Gnocchi kurz an und reibst etwas Parmesan drüber. Bei den Bärlauch-Gnocchi ziehe ich die „pure“ Variante vor, damit ich das volle Bärlaucharoma genießen kann.

Wenn du den Bärlauch weglässt, bekommst du ganz “normale” Gnocchi, die dann so aussehen:

Hähnchenrouladen im Speckmantel mit Bärlauchpesto



Jetzt hätte ich vor lauter Überarbeiten meiner Homepage fast die Bärlauchzeit verpasst. Das wäre sehr schade, denn diese kurze Zeit, in der der Bärlauch wächst, sollte man unbedingt ausnutzen. Am besten schmecken die jungen Pflanzen. Seit ein paar Jahren pflücke immer an einer Stelle im Wald, wo der Bärlauch in Massen wächst und kein Mensch weit und breit ist. Das ist so toll. Ich gehe dann mit meinem Korb los und freue mich riesig, wenn ich inmitten des vielen Bärlauchs stehe und der Geruch mir in die Nase steigt. Ein Problem gibt es allerdings jedes Mal: ich kann nicht aufhören zu sammeln! Der Korb wird immer voller und voller und ich entdecke immer noch mehr schöne Pflänzchen, die unbedingt mit müssen. Irgendwann ist der Korb dann wirklich seeehr voll und mir bleibt nichts anders übrig, als mit meiner Beute den Rückzug anzutreten. Bärlauch ist nicht nur mega lecker, sondern auch sehr vielseitig. Das Meiste, des gesammelten Bärlauchs, verarbeite ich zu Pesto. Obwohl ich viele Gläschen davon verschenke, reicht uns der Rest dann übers Jahr. Mit Pesto kann man ganz viel anstellen. Hier zeige ich dir, die gefüllten Hähnchenrollen mit Bärlauch und Speck. Die kann man übrigens auch ganz wunderbar mit meiner Tomatenpesto oder einer traditionellen Pesto Genovese zubereiten.

Zutaten für 4 Rouladen

4 Hähnchenbrüste

12 Scheiben Speck

Pesto deiner Wahl, ich nehme Bärlauch

Salz, Pfeffer

1. Wasche die Hähnchenbrüste und schneide sie der Länge nach fast durch. Jetzt kannst du sie aufklappen und hast ein großes Teil. Klopfe sie vorsichtig mit einer Pfanne oder einem Fleischklopfer flach.
2. Bestreiche das Fleisch großzügig mit der Pesto, meist läuft beim Wickeln noch etwas an der Seite heraus.
3. Würze mit Salz und Pfeffer. Beachte dabei, dass der Speck schon ordentlich Salz an das Fleisch abgibt.
4. Schneide dir 4 Stücke Küchengarn zurecht und heize den Backofen auf 140 Grad auf.
5. Lege 3 Scheiben Speck leicht überlappend auf ein Brett und gib eine Hähnchenbrust darauf. Nun kannst du anfangen das Fleisch zusammen mit dem Speck aufzurollen. Schnüre mit dem Küchengarn alles schön fest zusammen.
6. Gib etwas Butterschmalz in eine Pfanne und brate die Rouladen von außen gut an.
7. Sobald sie kross sind, gib sie in eine Auflaufform und schiebe sie für 20 Minuten in den Backofen. Ich nehme dafür eine Auflaufform mit Deckel. Dadurch trocknet das Fleisch nicht so aus. Keine Angst, der Speck bleibt trotzdem knackig.

Ich habe dazu diese kleinen leckeren griechischen Nudeln, Kritharaki, gemacht. Hierfür die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Anschließend mit klein gewürfelter Paprika oder Tomatenstückchen vermengen und dazu reichen.