

Liebe Sportler,

wir sind nun endlich im Frühling angekommen! Die Natur sprießt und damit auch die ersten saisonalen Kräuter und Gemüsesorten aus dem heimischen Garten. Wir nennen uns jetzt die „Saisonale Vital-Küche“! Wir werden in der fruchtbaren-heimischen Gartensaison immer ein Thema herausarbeiten. Heute in KW17-ab 26. April, starten wir mit „Bärlauch“. Bärlauch ist ein Knoblauchgewächs aus dem Kräutersortiment. Bärlauch wächst in richtiger Lage, in feuchten-schattigen Bereichen, gerne auch an Flussläufen, prächtig. Bärlauch vermehrt sich unglaublich stark. Die grünen-länglichen Bärlauch - Blätter schmecken und riechen nach Knoblauch.

1. Bärlauch-Quark:

250g Quark 20%

250g Naturjoghurt

100g geschnittener Bärlauch

1 EL Olivenöl

Etwas Salz

Zubereitung:

Die Zutaten werden verrührt und abgeschmeckt-Fertig!

Superlecker zu neuen Pellkartoffeln und einem knackigem Salat.

Guten Appetit wünscht Euch Cathrin!

2. Bärlauch-Pesto:

100g geschnittener Bärlauch

100g Sonnenblumenkerne - geschält

50g Parmesankäse im Stück, selber reiben

100ml Olivenöl

Salz nach Geschmack

1 Stabmixer mit einem hohen Behälter

Zubereitung:

Der Parmesankäse wird mit einer groben Reibe gerieben. Alle Zutaten geben wir in einen hohen Behälter und zerkleinern nach und nach die Zutaten mit dem Stabmixer. Es entsteht eine grüne feine Paste. Sollte das Pesto zu trocken sein, noch ein bisschen Olivenöl auf gießen.

Abschmecken fertig! Pesto schmeckt wunderbar zu Pasta.

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin! KW17-2021

3. Bärlauch-Brötchen:

400-500g Dinkelmehl

10g Trockenhefe oder 25g Frischhefe

100g Bärlauch geschnitten

200ml warmes Wasser

Olivenöl zum geschmeidig kneten

1 flacher TL Salz

Zubereitung:

Ein Hefeteig wird bereitet. Mehl, Hefe und warmes Wasser in einer Rührschüssel vermengen, verrühren und an einem warmen Platz

„gehen lassen“. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Nach ca. 15 Minuten hat sich der Hefeteig verdoppelt!

Erst jetzt Salz und Bärlauch unterarbeiten. Nochmals „gehenlassen“.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech werden kleine Brötchen geformt. Nun ca. 20 Minuten bei 180 Grad backen.

Frische Bärlauch-Butter oder Bärlauch - Quark oder nur Butter pur darauf streichen, wunderbar schmackhaft!

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!

4. „Bärlauch-Suppe“:

4 mehlig Kartoffeln

4 bunte Möhren

3 kleine Zwiebeln

3 EL Öl

Olivenöl

100g zerkleinerter Bärlauch

400ml Gemüsebrühe

100ml Sahne

Zubereitung:

Die Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln werden geschält und in feine Würfel geschnitten. In einem Topf werden Zwiebel und Gemüsewürfel im Olivenöl gedünstet. Die Gemüsebrühe wird aufgegossen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt kommen schon Sahne und der zerkleinerte Bärlauch dazu, kurz köcheln lassen-abschmecken- fertig!

Wunderbar für Euer „Bärlauch-Menü“ im April!

KW17-2021