



Rubrik: Senf und Soßen

## Bärlauchpaste

Zwar keine Soße im eigentlichen Sinne, aber vielseitig weiterverwendbar ist die Bärlauchpaste. Bärlauch hat ein angenehm, mildes Knoblaucharoma, welches allerdings schwierig haltbar zu machen ist.

Die hier vorgestellte Methode erhält das Aroma, im Kühlschrank gelagert, über mehrere Wochen.

Wer Bärlauch selber pflückt, sollte wissen, dass er schnell mit den giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechselt werden kann. Bestes Merkmal, Bärlauch-Blätter sind auf beiden Seiten matt, nicht glänzend und Bärlauch-Blätter wachsen immer einzeln aus dem Boden.

Außerdem ist das massenweise Pflücken von Bärlauch in Deutschland untersagt. Wer über einen Garten verfügt, kann Bärlauch aber auch selbst kultivieren.

Bärlauch-Blätter aus dem Wald immer gründlich waschen, da die Gefahr besteht, dass unsichtbar die Eier des Fuchsbandwurmes anhaften. Anschließend werden die Blätter gut zwischen Küchentüchern getrocknet und vorgeschnitten. Für die

Zubereitung der Bärlauchpaste benötigt ihr auf:

100g Bärlauch

ca. 2 EL Olivenöl, nach Belieben auch etwas mehr  
einen knappen halben TL Salz

Mixer oder Pürierstab

(Bei mehr oder weniger Bärlauch entsprechend skalieren.)

Alle Zutaten werden im Mixer püriert, bis eine, je nach Geschmack, homogene Masse entsteht.

Nun füllt ihr die Bärlauchpaste in kleine Gläschen ab. Lasst die Paste ein wenig setzen. Dann füllt ihr soviel Olivenöl auf, dass die Paste komplett bedeckt ist.

So hält sich die Bärlauchpaste im Kühlschrank mehrere Wochen. Bärlauch ist nicht nur geschmacklich eine Bombe, sondern enthält außerdem gesundes Lauchöl, Vitamin C und wirkt antibakteriell.



Blühenden Bärlauch (spätestens Anfang Mai) solltet ihr nicht mehr ernten. Er entwickelt zwar keine Giftstoffe, verliert aber stark an Aroma.