

## Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### BÄRLAUCH-BRIOCHE

#### Zutaten:

400g	Mehl
5 Stk.	Eier
10g	Salz
25 g	Hefe
200g	Butter
100g	Bärlauch, fein gehackt

#### ZUBEREITUNG:

Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten (intensiv kneten!!) und 15-20 Minuten ruhen lassen. Daraus beliebige Teilchen formen und nochmals gehen lassen. Bei 200 °C ca. 15 Minuten backen (je nach Grösse – länger bei größeren Teigformen).

Tipp: Genießen Sie diese pur oder aufgeschnitten mit etwas salziger Butter bestrichen.

### BÄRLAUCH-PESTO

#### Zutaten:

125g	Bärlauch
100g	Pinienkerne
100g	Sbrinz, gerieben
60g	Weissbrot gewürfelt
11 EL	Olivenöl
Etwas	Salz, Pfeffer frisch gemahlen

#### ZUBEREITUNG:

Die Zubereitung erfolgt in der Moulinette oder Cutter.

Zuerst die frischen Bärlauchblätter waschen und gut abtropfen lassen. Anschliessend, Pinienkerne, Öl und Gewürze mit wenig Wasser in den Cutter geben und zu einem feinen Brei verarbeiten.

Die Masse in eine Schüssel leeren und den geriebenen Sbrinz dazugeben. Von Hand umrühren. Am Schluss mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Die Masse in bereitgestellte Gläser füllen und ca. 1 cm hoch mit Olivenöl (kaltgepresst) bedecken. So kann die Pestomasse im Kühlschrank ungefähr einen Monat haltbar gemacht werden. Nach Gebrauch der Pestomasse immer wieder mit Öl bedecken.

## Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### BÄRLAUCH

Der Bärlauch ist eine altbekannte [Gemüse](#)-, [Gewürz](#)- und [Heilpflanze](#).

Die Pflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter, frisch als [Gewürz](#) oder [Gemüse](#) in der Frühjahrsküche.

Durch Hitzeeinwirkung werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, wodurch der Bärlauch viel von seinem charakteristischen Geschmack verliert.

Daher wird Bärlauch meist roh und klein geschnitten unter Salate oder andere Speisen gemischt. Im Frühjahr kann Bärlauch auch den Schnittlauch oder das Zwiebelkraut ersetzen.

QUELLE: Wikipedia