

Veröffentlicht 6. April 2021

## Bärlauch ist delikats bis in die Spitzen

**Bärlauch ist seit einigen Jahren aus der Spitzengastronomie nicht mehr wegzudenken und erfreut sich auch bei Hobbyköchen und Genießern immer größerer Beliebtheit. Etwa von März bis Ende Mai ist das Frühlingskraut bei Gemüsehändlern und in Supermärkten erhältlich.**



Blühender Bärlauch im Garten.  
Foto: FMR im Norden

Bärlauch ist mit seiner fein-würzigen Knoblauchnote nicht nur äußerst schmackhaft. Dem Frühlingsgewächs werden auch zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. So soll Bärlauch den Körper entschlacken und wieder Energie verleihen, den Blutdruck senken und die Verdauung fördern. Viele gute Gründe, dieses Wildgemüse in der eigenen Küche zu nutzen.

In der freien Natur wächst Bärlauch vor allem in humusreichen und feuchten Wäldern, er breitet sich dort teppichartig aus und verströmt einen kräftigen Knoblauchduft. Das Wildkraut wächst in Deutschland vorrangig im Süden. Im Norden ist Bärlauch als „etablierter Neophyt“ (Pflanze, die sich vor mehr als 25 Jahren hier angesiedelt und Tendenz zur Ausbreitung hat) so selten zu finden, dass er in Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen in der Roten Liste geführt wird (Quelle: Rote Liste Hamburg und Florenliste der Gefäßpflanzen von Hamburg). Jedoch gilt der Bestand als ungefährdet.

### Unkomplizierter Anbau im eigenen Garten

In heimischen Gärten lässt sich das Frühlingsgemüse sehr gut anpflanzen – Jungpflanzen gibt es in Garten- und Pflanzencentern. Bärlauch gedeiht am richtigen Standort im Lauf der Jahre prächtig. Lichte schattige Plätze mit lockerem und feuchtem Boden sind ideal für eine vielversprechende Ernte. Je nach Witterung ragen ab Februar die ersten zarten Spitzen aus der Erde. Von März bis Mai lässt sich das Frühlingskraut ernten. Ab April blüht Bärlauch mit weißen vielblütigen Dolden. Danach zieht sich die Pflanze wieder in die Erde zurück.



Bärlauch im Garten.  
Foto: FMR im Norden

### Achtung: Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen!

Wer Bärlauch pflanzt und pflückt, sollte Verwechslungen mit giftigen Pflanzen ausschließen. Maiglöckchen (*Convallaria majalis*, sehr giftig) und Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*, tödlich giftig) sehen sehr ähnlich aus und sollten daher nicht in direkter Nachbarschaft angepflanzt werden. Wer das Frühlingskraut sammelt, sollte sich genauestens über die Unterscheidungsmerkmale informieren. Erster Anhaltspunkt ist der typische lauchartige Duft des Bärlauchs beim Zerreiben eines Blattes – aber hat man diesen Duft erst einmal an den Händen, wird die Bestimmung weiterer Blätter schwierig. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist etwa die Form der Blattstengel: Beim Bärlauch kommt der Blatt- oder Blütenstengel einzeln aus der Erde. Beim Maiglöckchen wachsen zwei Blätter aus einem Stengel und umschließen diesen. Bei den Herbstzeitlosen wachsen aus einem Stengel rundherum und übereinander mehrere Blätter.

Seinen Namen „Bärenlauch“ (*Allium ursinum*) verdankt das Lauchgewächs vermutlich den Germanen. Sie schrieben dem Wildkraut eine starke Heilkraft zu. So sollen Bären nach ihrem Winterschlaf durch das Verzehren des Krautes schnell wieder zu Bärenkräften gekommen sein. Die Pflanzen erreichen eine Wuchshöhe von 15 bis 30 Zentimeter. Die lanzenartigen Blätter haben eine glänzende grüne Blattoberseite, die Unterseite erscheint matt.

### Dips, Salate und Bärlauchbutter – vielseitige Bereicherung in der Küche

Für Speisen lassen sich die Bärlauchblätter, -stengel und Blütenknospen als Kräuter, Wildgemüse oder -salat nutzen. Vor der Blüte hat Bärlauch das stärkste Aroma. Es empfiehlt sich, Bärlauch roh zu verwenden, denn durch das Erwärmen verliert er seinen typischen Geschmack. Frisch geerntet hält sich Bärlauch im Kühlschrank ein bis zwei Tage.



F

risch geernteter Bärlauch.  
Foto: FMR im Norden

Bärlauch lässt sich zum einen wie Schnittlauch verwenden. Schnell vorbereitet sind **Dips auf der Grundlage von Quark oder Frischkäse**. Einfach kleingeschnittenen Bärlauch unterrühren, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig ist der Brotaufstrich oder die Begleitung für Pellkartoffeln. Eine schmackhafte Dip-Verbindung gehen auch **Schafskäse und Bärlauch** ein: Den Schafskäse zerbröseln, gehackten Bärlauch dazugeben, mit kaltgepresstem Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Lecker! Unschlagbar ist zudem **Bärlauchbutter zu Grillfleisch**: 250 Gramm weiche Butter mit gut zwei Handvoll gehackten Bärlauchblättern vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bärlauchbutter ist übrigens zum Einfrieren geeignet, sodass sich das Frühlingskraut auch im Spätsommer zum Grillen genießen lässt.

Nicht nur Pasta-Fans kommen mit selbstgemachten **Bärlauch-Pesto** auf ihre Kosten: Dazu gut zwei Handvoll Bärlauchblätter, etwa 60 Gramm feingeriebenen Parmesan, etwa 60 Gramm leicht geröstete Pinienkerne oder Mandeln und etwa 6 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl (nicht alles auf einmal zugeben) pürieren. Soviel Öl zugeben, dass das Pesto eine geschmeidige Konsistenz erhält. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auch dieses Pesto lässt sich einfrieren – praktisch portionieren lässt es sich in Eiswürfelformen.

Absolut delikats ist **Bärlauch als Salat** – ob solo oder in Begleitung anderer Salatsorten bzw. Wildkräuter wie Sauer- oder Blutampfer, Portulak, Giersch, Löwenzahn und weiterem Gemüse wie Paprika, Radieschen oder Gurke. Als Dressing passt dazu eine Vinaigrette (Weißweinessig, je nach Geschmack Rapsöl oder andere Ölsorten, Senf, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer).

### Essbare Knospen und Blüten

**Bärlauchknospen** lassen sich ähnlich wie Kapern verwenden. In Essig eingelegt schmecken sie auf herzhaftem Brot, als Vorspeise, Gemüsebeilage oder zu Nudelgerichten. Für die Bärlauch-Kapern zwei bis drei Handvoll Bärlauchknospen waschen, trocknen und in verschließbare, sterile Gläser füllen. 200 Milliliter Kräuteressig mit 200 Milliliter Wasser, etwas Zucker und Salz, ein paar schwarzen Pfefferkörner und einem Lorbeerblatt verrühren und aufkochen. Die Bärlauchknospen mit dem heißen Sud übergießen (die Gläser bis oben füllen). Gläser verschließen und kurz auf den Kopf stellen. Damit die eingelegten Bärlauch-Kapern ihr ganzes Aroma entfalten können, sollten sie zwei bis drei Wochen lang durchziehen.



Bärlauchblüten sind auch essbar.  
Foto: FMR im Norden

Die sternförmigen weißen **Bärlauchblüten** sind übrigens ein hübscher Hingucker als Dekoration auf den Speisen und sie zeichnen sich durch eine pikant-würzige Geschmacksnote aus.

Unsere Empfehlung: Ausprobieren und genießen!

— Katja Tiedek —

#### URL

[https://www.business-on.de/hamburg/fruehlingskraeuter-baerlauch-ist-delikat-bis-in-die-spitzen-\\_id37390.html](https://www.business-on.de/hamburg/fruehlingskraeuter-baerlauch-ist-delikat-bis-in-die-spitzen-_id37390.html)