

Bärlauch-Festival

Rezepte für 4 Personen



Bärlauch-Spätzli

275 g Weissmehl
25 g Griess
 $\frac{3}{4}$ Kaffeelöffel Salz
50 g Bärlauchblätter
1 $\frac{1}{2}$ dl Milchwasser
3 Eier
Salzwasser zum Garen
wenig Butter zum Abschmecken

Mehl, Griess und Salz in eine Schüssel geben. Bärlauchblätter mit dem Milchwasser und den Eiern fein pürieren. Zum Mehl geben, mischen und den Teig mit der Kelle klopfen, bis er Blasen wirft. Etwa 30 Minuten ruhen lassen. Salzwasser aufkochen und den Teig portionenweise durchs Knöpfli sieb streichen. Eignet sich gut als Beilage zu Lamm- oder Rindfleischgerichten.

Bärlauch-Risotto

2 Esslöffel Rapsöl
1 kleine gehackte Zwiebel
300 g Risottoreis (Vialone, Arborio)
2 dl Weisswein
6-7 dl Geflügelbouillon
80 g Bärlauch, in Streifen geschnitten
2 Esslöffel saurer Rahm
150 g geriebener Sbrinz

Die Zwiebeln im Rapsöl andünsten, den Reis beifügen und diesen ebenfalls leicht andünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und unter ständigem Umrühren und Beifügen der Geflügelbouillon 15–20 Min. leicht köcheln lassen. Fünf Min. vor Ende der Kochzeit den Bärlauch, sauren Rahm und 100 g Sbrinz begeben. Vor dem Servieren den restlichen Sbrinz über dem Risotto verteilen.

Bärlauch-Schinken-Auflauf

(für echte Bärlauch-Liebhaber)

800 g - 1 kg Bärlauch
Butter
200 g Schinken
Weisswein
Béchamelsauce
Reibkäse

Bärlauch waschen und in etwa 3 cm lange Streifen schneiden. In wenig Butter dünsten und ca. 5 Min. köcheln lassen. In eine Auflaufform geben, Schinken in Streifen schneiden und darüber verteilen. Eine Béchamelsauce mit wenig Weisswein über den Bärlauch und den Schinken giessen. Mit Reibkäse bestreuen und im heissen Ofen rund 15 Min. überbacken.