



Bärlauchflan an Salat

Bärlauch



**April
2018**

Die Zutaten

- 100 g Bärlauch, frisch
- 2 Schalotten
- 200 ml Milch

- 125 g Frischkäse
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer

- 40 g Pinienkerne

- 1 Kopfsalat
- 1 Bd. Rucola
- 250 g Kirschtomaten

- 3 EL Honig
- 6 EL Balsam-Essig, dunkel
- 5 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Allergiker beachten bitte beim Einkauf
die gültigen Lebensmittelkennzeichnungen.

Die Zubereitung

- Bärlauch putzen, waschen; eine Hälfte fein hacken, die andere Hälfte grob schneiden
- Schalotten abziehen, fein hacken
- Grob geschnittenen Bärlauch, Schalotte und Milch aufkochen lassen, 5 min ziehen lassen, durch ein Sieb zum feinen Bärlauch geben, abkühlen lassen
- Frischkäse, Eier, Salz, Pfeffer mit der Bärlauchmasse verrühren; Masse in gefettete hitzefeste Förmchen oder Tassen geben; im Backofen im Wasserbad ca. 25-30 min bei 180°C garen

- Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen
- Salat, Rucola und Tomaten putzen, mundgerecht zerkleinern
- Marinade aus Honig, Essig, Öl, Gewürzen rühren, Salat unterheben

- Die Flans mit einem scharfen Messer aus der Form lösen, auf einen Teller stürzen, den Salat daneben anrichten, mit Pinienkernen bestreuen



Bärlauch

So wirkt er

- „Frühjahrsputz“ im Körper
- Entschlackend
- Desinfizierend
- Pilztötend
- Schleimlösend
- Gegen Verdauungsbeschwerden
- Gegen Blähungen

- Schwangere sollten nur wenig Bärlauch verwenden.

Familienbildungsstätte Coesfeld – MGH
Bildungsforum Coesfeld

48653 Coesfeld Marienring 27
Tel.: 02541 9492-0 Fax: 02541 949299

fbs-coesfeld@bistum-muenster.de www.fbs-coesfeld.de

Bärlauch-Pesto

Die Zutaten

- 30 g Bärlauch
- 30 g Petersilie, glatt
- 30 g Pinienkerne
- 3 g Salz
- 15 g Pecorino
- 40 g Parmesan
- 100 ml Olivenöl

Die Zubereitung

- Bärlauch und Petersilie putzen, kalt abbrausen, trocken tupfen, Stiele entfernen, grob hacken
- Pinienkerne trocken anrösten, etwas abkühlen lassen, mixen
- Salz und Kräuter zugeben und mixen
- Beide Käsestücke grob reiben und mit den Kräutern mixen
- Olivenöl langsam unterziehen

Allergiker beachten bitte beim Einkauf
die gültigen Lebensmittelkennzeichnungen.

B.-Käse-Sauce

Die Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 20 g Bärlauch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Speisestärke
- 100 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer

Die Zubereitung

- Zwiebeln abziehen, fein würfeln
- Bärlauch putzen, kalt abbrausen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden
- Brühe erhitzen, Zwiebeln zugeben, 3 min offen garen
- Speisestärke mit Frischkäse verrühren, den Kochtopf vom Herd nehmen und die Stärke-Mischung zugeben, Sauce nochmals vorsichtig aufkochen lassen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Fast allen Bärlauch zugeben, evtl. mit dem Pürierstab aufschlagen
- Sauce mit dem restlichen Bärlauch bestreuen