

Freebie

Bärlauch Rezept Guide

Magazin



by Marlies Schneider

FNL - KRÄUTEREXPERTIN



Willkommen

Seit über zwei Jahrzehnten widme ich mich mit Leidenschaft und sehr intensiv der Welt der Heilpflanzen und Naturkosmetik. Als selbstständige Referentin der FNL-Kräuterakademie bilde ich in Vorarlberg angehende Kräuterexpertinnen aus und teile mein Wissen in Kursen, Vorträgen und auf meiner Plattform www.naturzumwohlfuehlen.com

Mein Weg führte mich durch zahlreiche Ausbildungen – von traditioneller Heilkräuterkunde über Aromatherapie bis hin zur Seifensiederei und angewandter Kräuterpharmakologie. Diese tiefgehenden Erfahrungen haben nicht nur mein eigenes Leben bereichert, sondern helfen mir auch, anderen den Zugang zur Heilkraft der Natur zu ermöglichen.

Es ist meine Überzeugung, dass das alte Wissen um die Pflanzenwelt uns heute mehr denn je unterstützen kann. Deshalb teile ich mit Begeisterung natürliche Rezepturen, traditionelles Kräuterwissen und moderne Ansätze, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ich hoffe, dass du hier Inspiration findest und die Kraft der Natur für dein Wohlbefinden entdecken kannst!

Marlies Schneider



Übersicht

Bärlauch Chips

Ein gesundes Snack Rezept für die ganze Familie

05

Eingelegte Bärlauch Knospen

Blütenknospen sauer einlegen

07

Eingelegte Bärlauch Knospen

Blütenknospen in Öl einlegen

08

Thymian-Orangen-Bärlauch Salz

eine ganz besondere Würzkombination

09

Bärlauch Salz

Unverzichtbar in der Kräuterküche

10

Bärlauch Paste

Ein Brotaufstrich für das ganze Jahr

11

Ausgabe 1
2025



Übersicht

Waldkaviar in Essig 13

Das ganz besondere Etwas aus deiner Kräutrküche

Waldkaviar in Öl 14

ein fantastisches Highlight für deinen Grillabend.

Bärlauchblüten Essig 15

Schmackhafter Essig aus Bärlauchblüten

Bärlauch Blatt-Öl 16

Bärlauch Öl ein Geschmackserlebnis

Bärlauch-Blatt-Roulade 17

als Vorspeise serviert ist sie ein Hochgenuss.

Bärlauch finden und erkennen 18

Bärlauch Chips



Zubereitung: sammeln waschen und trocken tupfen.

Gereinigten Bärlauch in eine Schüssel geben.

In einer kleinen Schüssel etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver verrühren. Über den Bärlauch geben und mit den Händen untermischen.

Anschließend den Bärlauch Blatt für Blatt auf ein Backpapier belegtes Backblech geben.

Bei ca. 130°C im Backrohr trocknen lassen.

Achte darauf, dass die Blätter nicht braun werden.



Bärlauch Chips

Die Verwendung einer Salatschleuder bei größeren Mengen kann unglaublich hilfreich sein.

Sei sehr vorsichtig mit Öl und Salz. Da der Bärlauch viel Wasser verliert, sind die Blätter schnell zu ölig und auch schnell versalzen.

Damit die Blätter schön knackig bleiben, lagere diese in einer Luftdichten Box. Sie halten sich locker eine Woche.

EINGELEGTE BÄRLAUCH KNOSPEN

Eingelegte Bärlauch Blütenknospen sind auf jedem Grillfest ein Highlight. Sie sind nicht nur vielen unbekannt, sondern bereichern das Essen mit ihrer Einzigartigkeit!



- Sammle die geschlossenen Blütenknospen des Bärlauches. Du benötigst so ca. 2-3 Handvoll um drei kleine Gläschen zu füllen.
- Die Knospen sollten sauber sein und werden von den Stielen entfernt.
- Anschließend wird jede Knospe mit einem Zahnstocher ein paar mal eingestochen.

Bärlauch Blütenknospen



Zubereitung: Bärlauch Blütenknospen in Essig

Bärlauch Blütenknospen
150 ml Apfelessig, naturtrüb
1 Tl Honig
7% Salz

Lorbeerblätter, Pfefferkörner weiß, Senfkörner,
Piment oder was du sonst noch so dabei haben
möchtest.

Gereinigte Gläser vorbereiten und zu 3/4 mit
Knospen auffüllen.

Den Essig mit dem Honig, Gewürze und Salz
aufkochen und über die Bärlauch
Blütenknospen gießen und die Gläser gleich
verschließen.

Nun sollten sie ca. einen Monat durchziehen.
Danach kannst du sie schon verzehren.



Bärlauch Blütenknospen



Zubereitung:

Bärlauch Blütenknospen in Öl

Bärlauch Blütenknospen (idealerweise vorher blanchieren)

Rosa Pfeffer

Chilischoten, getrocknet

Olivenöl

7% Salz auf die Ölmenge

Die Knospen sehr gut abtropfen lassen, eventuell mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Die Knospen in saubere Gläser füllen, das Salz und die Gewürze dazu geben und mit Olivenöl auffüllen.

Die Gläser offen stehen lassen und nur mit einem Tuch abdecken. Damit kein Staub rein kommen kann. Täglich umrühren damit die Knospen sich rasch absenken. Wenn die Knospen nicht mehr oben schwimmen, kann das Glas verschlossen werden. Nach drei Wochen sind sie fertig.

Bitte beachte, dass die Knospen in Öl rasch verbraucht werden sollten.



Thymian-Orangen-Bärlauch-Salz



Zubereitung:

- 2 El getrocknete Bärlauch Blätter
- 1 El getrocknete Orangenschalen, ohne weiße Haut
- 1 El Orangen-Thymian oder normaler Thymian getrocknet
- 1 El Natursalz

Die Kräuter samt dem Salz pulverisieren. Am einfachsten geht es in einer Kaffeemühle. Somit ist auch gleich alles wunderbar vermixt.

Das Salz in schöne Gläser abfüllen.

Die exotische-fruchtige Salzmischung passt wunderbar zu Salaten, Eintöpfen oder in einen Kräuterdipp.



Bärlauch Salz



Zubereitung: sammeln waschen und trocken tupfen.

Bärlauch ist eine wunderbare Pflanze um ein sehr geschmacksintensives Salz herzustellen.

Ich bevorzuge dafür wenig Salz und viel Bärlauch Blätter. Da das Salz getrocknet wird klappt das sehr gut.

Nach dem abtrocknen kann der Bärlauch etwas kleingeschnitten werden. Direkt mit dem Salz in einem Mixer zerkleinern. Das Aroma geht so am besten in das Salz über. Nun wird die Mixtur im Backofen bei niedriger Temperatur getrocknet.

Nach dem Trocknen gibst du das Salz nochmals in den Mixer und zerkleinerst es erneut. In Gläser abfüllen. Das Bärlauch Salz schmeckt fantastisch zum Frühstücksei!



Bärlauch Paste



Zubereitung: sammeln waschen und trocken tupfen.

220 g saubere klein geschnittene Bärlauch
Blätter ohne Stiele
150 g feinstes Olivenöl
10 g Salz

Alle Zutaten zusammen im Mixer zerkleinern
bis eine Paste entsteht.

In saubere Gläser abfüllen und mit
zusätzlichem Olivenöl bedecken.

Kühl lagern und rasch aufbrauchen.

Ich liebe diese Paste einfach auf das Brot als
Aufstrich. Aber natürlich kannst du es auch zu
Nudeln, Tomaten-Mozzarella usw. geben.



Bärlauch Pesto

Aus der Paste kannst du auch ganz einfach ein Pesto zaubern. Durch die Zugabe von Nüssen und Parmesan geht das ganz schnell. Dazu kannst du die Paste samt Nüssen und Parmesan in den Mixer geben und zerkleinern. Fertig ist dein Pesto.

Mit Walnüssen wird das Pesto etwas herber. Haselnüsse sind etwas zarter im Geschmack. Aber im Grunde kannst du nehmen was dein Herz begehrt.

WALDKAVIAR AUS UNREIFEN BÄRLAUCHSAMEN

Unreife Bärlauch Samen lassen sich auch verarbeiten. Ich habe diese Waldkaviar getauft. Dieses Rezept ist noch nicht so verbreitet aber es lohnt sich, glaube mir.



- Sammle die grünen Samenkapseln vom Bärlauch ab.
- Ich mache es einfach und schneide diese mit der Schere ab. Auch die letzten Stiele abschneiden.
- In einer Wanne mit Wasser waschen. So lassen sich Blütenteile recht gut entfernen.
- Nun werden die Samen in heißem Wasser blanchiert.
- In kaltem Wasser abschrecken.
- Jetzt entfernt man die verbliebenen Blütenteile und Stiele, welche man nicht erwischt hat.

Waldkaviar in Essig



Zubereitung: die meiste Arbeit ist mit der Vorbereitung der Samen getan.

Nun schichstest du die Bärlauch Samen in saubere Gläser.

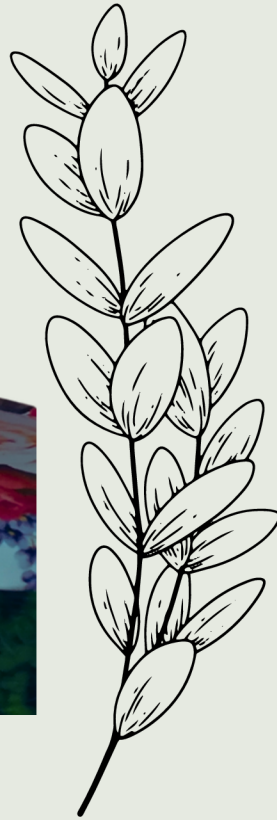
Den Sud machst du aus Apfelessig, etwas Salz und Honig. Du kannst auch noch Senfkörner dazu geben. Den Sud kochst du kurz auf und gießt ihn über die Bärlauch Samen. Schau dabei was dir gut schmeckt.

Die Gläser gut verschließen und mindestens zwei Wochen ziehen lassen.

Fertig ist dein Waldkaviar. Dieser schmeckt unglaublich gut auf ein Brot mit Bärlauch Paste.



Waldkaviar in Öl



Zubereitung: die meiste Arbeit ist mit der Vorbereitung der Samen getan.

Um sie in Öl einzulegen trocken ich diese immer mit einem Küchentuch gut ab. Es sollte möglichst kein Wasser in das Öl gelangen.

Du benötigst 7% Salz auf deine Ölmenge um die Samen etwas haltbarer zu machen.

Du gibst diese nun in saubere Gläser und das Salz hinzu. Nun füllst du dieses mit Öl auf. Ein paar wenige Tage ziehen lassen. Lass dabei die Gläser offen und rühre jeden Tag um. Decke das Glas dabei nur mit einem Tuch ab. Die Samen sollten sich in diesen Tagen absenken.

Waldkaviar in Öl sollte rasch aufgebraucht werden.



Bärlauch-Blüten-Essig



Zubereitung:

Die Blütendolden schneide ich vorsichtig mit einer Schere ab. Die Blüten sollten noch schön sein und nicht schon halb abfallen.

Ich fülle mit den Blütendolden so wie sie sind eine ganze Flasche voll. Ich sammle nur ganz saubere Blüten, damit ich sie nicht waschen muss.

Naturtrüber Apfelessig mit ein bisschen Salz und Honig vermischen. Wenn sich der Honig gelöst hat, kann der Essig über die Blüten gekippt werden.

Ein weißer Balsamico Essig eignet sich auch hervorragend dafür. Lass nun deinen Essig für ca. 3 Wochen ziehen. Anschließend abfiltern und in eine schöne Flasche füllen.



Bärlauch-Blatt-Öl



Zubereitung:

Bärlauch Blätter waschen und trocken schleudern.

Ich mache das nie nach einem genauen Rezept. Ich nehme was ich habe und mixe die Blätter mit Olivenöl ganz fein.

Nun wird das Öl gefiltert. Das geht am besten wenn du das Öl einen Tag stehen lässt und sich der Trester absetzen kann.

Nun kippst du vorsichtig die erste Menge in einen Kaffeefilter. nach und nach den Rest dazu geben. So geht es etwas schneller. Sonst kann das Filtern schon mehrere Tage dauern.

Das Bärlauch Öl sollte nicht zu lange gelagert werden. Mach lieber einen kleine Menge und bei Bedarf ein neues Öl.



Bärlauch-Rollade



Zubereitung:

4 Eier

½ TL Salz

100 g Bärlauch Blätter, gewaschen
etwas Pfeffer

Die Zutaten in einen Mixer geben, oder mit einem Stabmixer sehr fein mixen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 160°C Umluft aufheizen.

Ein Backpapier auf ein Backblech geben und Die Ei-Bärlauch-Masse auf dem Backpapier möglichst dünn verteilen. Für ca. 12 Minuten backen. Das Ei sollte stocken. Herausnehmen und abkühlen lassen. Vorsichtig vom Backpapier lösen.

Nun kannst du mit Frischkäse oder Griechischem Joghurt einen Kräuteraufstrich machen und die Platte damit bestreichen. Aufrollen und in Stücke schneiden.

Ich habe auch schon Räucherlachs zum Füllen verwendet.



Bärlauch finden und erkennen

Damit du die Rezepte auch sorgenfrei verwenden kannst solltest du wissen, woran man Bärlauch erkennen kann.

Dinge die du erkennen kannst

1. Geruch: Eines der auffälligsten Merkmale von Bärlauch ist sein intensiver, knoblauchartiger Geruch. Wenn du ein Blatt zwischen deinen Fingern zerreibst, solltest du diesen charakteristischen Duft wahrnehmen können. Dies ist ein wichtiges Erkennungsmerkmal, da es hilft, Bärlauch von anderen ähnlichen Pflanzen zu unterscheiden.
2. Wuchsform: Bärlauch wächst meist in dichten Beständen und bildet oft große Teppiche im Unterholz von Laubwäldern. Die Pflanzen sind mehrjährig und können sich durch unterirdische Zwiebeln ausbreiten.
3. Standort: Du findest Bärlauch häufig in feuchten, schattigen Wäldern, oft in der Nähe von Bächen oder in Auen. Er bevorzugt nährstoffreiche Böden und ist oft in Mischwäldern anzutreffen.
4. Verwechslungsgefahr: Es ist wichtig, Bärlauch von ähnlichen Pflanzen wie dem Maiglöckchen, Aronstab oder der Herbstzeitlosen zu unterscheiden, die giftig sind. Diese Pflanzen haben jedoch keine knoblauchartigen Blätter und sind in der Regel optisch anders. Ein sicherer Hinweis ist der Geruch – die giftigen Pflanzen riechen nicht nach Knoblauch.

Takeaways

- Bärlauch, auch bekannt als "Wilder Knoblauch" oder "Allium ursinum", ist eine beliebte Pflanze, die oft in Wäldern und feuchten Gebieten zu finden ist. Hier sind einige detaillierte Erkennungsmerkmale, die dir helfen können, Bärlauch sicher zu identifizieren: **ACHTUNG** der Geruch haftet an den Fingern und sollte mit Vorsicht als Erkennungsmerkmal dienen.



Bärlauch im Detail

Wenn du dich mit dem Erkennen von Bärlauch befasst, ist es schlussendlich unbegreiflich warum dieser überhaupt mit anderen Pflanzen verwechselt werden kann.

In meinen FNL-Kräuterexperten-Lehrgängen lernen meine Teilnehmer genau den Bärlauch zu bestimmen und die Erkennungsmerkmale seiner Doppelgänger.



BLÜTEN

Bärlauch blüht in der Regel von April bis Juni. Die Blüten sind kleine, weiße, sternförmige Blüten, die in Dolden angeordnet sind. Jede Doldentraube kann bis zu 20 Blüten enthalten. Die Blüten haben sechs Blütenblätter und sind sehr dekorativ und weiß.



BLATT

Bärlauch hat große, lanzettliche Blätter, die in der Regel zwischen 15 und 30 cm lang sind. Sie sind grün und wachsen in einer Rosette oder einzeln aus dem Boden. Die Blätter sind weich und haben eine glatte Oberfläche. Die Blattadern sind parallel verlaufend bis zur Blattspitze. Die Rückseite ist matt. Das Blatt weist einen deutlichen Stiel auf.



SAMEN

Die Kapselfrucht sind kugelförmig und enthält wenige Samen.

Tipps, sammle jedes Blatt einzeln

Betrachte die Blätter genau, dann wird auch eine Verwechslung ausgeschlossen sein.

01

Blatt-Vorderseite und
Blatt-Rückseite



02

Bärlauch weist eine Zwiebel
auf welche wie Perlwiebeln
eingelegt werden kann



Achtsamkeit



01 ERKENNEN DER PFLANZE

Stelle sicher, dass du Bärlauch zweifelsfrei erkennst. Giftpflanzen wachsen gerne dazwischen.

02 NACHHATLITGEIT

Pflücke nur so viel wie du auch tatsächlich benötigst.

03 SAMMLE FERN VON STRASSEN

Sammele keinen Bärlauch in der Nähe stark befahrener Straßen

04 NATURSCHUTZ

Beachte die Naturschutzbestimmungen in deiner Region.

Folge meinem Blog

Damit du keine Rezepte verpasst!

Urheberrechte

Urheberrechte © 2025 Marlies Schneider

Bärlauch Rezeptsammlung von www.naturzumwohlfuehlen.com





Vielen Dank!

by Marlies Schneider

REFERENTIN DER FNL-KRÄUTERAKADEMIE

Kontaktiere mich
gerne unter ↪