



„WALDWERK“ e.V.

## Bärlauch-Rezepte

### **Bärlauch-Dip**

250 g griechischer Naturjoghurt (10% Fett)  
150 g Doppelrahm-Frischkäse  
1/2 Bund Bärlauch, grob gehackt  
1 Frühlingszwiebel, in feinen Scheiben  
1 TL Zitronensaft  
eventl. 1 EL Schmand  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, eventl. etwas Zucker  
1 Msp. Paprikapulver, zum Garnieren.

Joghurt, Frischkäse, Bärlauch und Frühlingszwiebel  
in einem hohen Mixgefäß mit dem Stabmixer mittelfein mixen.  
Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken,  
und mit Paprika-Pulver garnieren.

### **Bärlauch-Suppe**

für 2 Personen

1 Bund Bärlauch  
Walnuss-Öl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauch-Zehe  
100 g Möhren  
150 g Kartoffeln  
50 ml trockener Weisswein  
600 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sahne  
Saft 1/2 Zitrone,  
Salz, Pfeffer

Bärlauch waschen, Stiele entfernen, gut abtropfen lassen, grob hacken,  
Zwiebel und Knoblauch-Zehe fein hacken,  
Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln,  
Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten,  
Bärlauch ebenfalls andünsten, Möhren und Kartoffeln zugeben und mitdünsten,  
mit Weisswein ablöschen, alles etwas einköcheln lassen,  
mit Gemüsebrühe ablöschen,  
Suppe ca. 15 min. köcheln lassen bis das Gemüse gar ist,  
die Suppe pürieren und nochmals reduzieren, mit Gewürzen abschmecken,  
kurz vor dem Servieren mit der Sahne verfeinern.