



Bärlauch

Bärlauch, volkstümlich als „Wilder Knoblauch“ bekannt, wirkt schwach gefäßerweiternd und sorgt für bessere Fließeigenschaften des Blutes. Auch senkt er Gärung und Fäulnis im Darm und beeinflusst die Drüsen- und Verdauungstätigkeit positiv.

Rezeptidee: Blumenkohl-Brokkoli-Gratin mit Bärlauch

Zutaten (für zwei Portionen):

- 200 g Blumenkohlröschen
- 200 g Brokkoli
- 20 g Butter
- 20 g Dinkelmehl
- Gemüsebrühe
- 100 g Sahne, 80 g geraffelter Emmentaler Käse
- 10 Blatt Bärlauch

Zubereitung: Blumenkohl und Brokkoli bissfest garen und das Garwasser auffangen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Gemüsefond zu einer flüssigen Sauce kochen. Mit Brühe abschmecken und mit Sahne verfeinern. Bärlauch zugeben und mit dem Gemüse in eine feuerfeste flache Form geben. Mit Emmentaler bestreuen und im heißen Ofen überkrusten lassen.

Rezeptidee: Bärlauch-Lasagne

Zutaten (für zwei Portionen):

- 10 Lasagne-Platten
- Olivenöl
- 10 Bärlauchblätter, in Streifen geschnitten
- 100 g Mozzarella, in dünne Scheiben geschnitten
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Becher Creme fraiche mit 100 ml Gemüsebrühe vermischt

Zubereitung: Eine feuerfeste Form für zwei Portionen mit Öl auspinseln, schichtweise rohe Lasagne-Platten, Mozzarella, Bärlauch, Gewürze und Sahnebrühe in die Form geben. Letzte Schicht oben muss Mozzarella sein. 30 bis 40 Minuten bei 190° C im Ofen garen lassen.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de