



## Bärlauchrezepte

### Bärlauch-Kartoffelsalat

8 Kartoffeln  
 2 kleingeschnittene Charlotten  
 ½ TL Kümmel  
 40 g durchwachsenen Speck  
 3 EL Bärlauch-Traubenkernöl  
 300 ml Gemüsebrühe  
 3 EL **Bärlauch Essig**  
 1 TL Bärlauch Pesto  
 Salz, Pfeffer

Speck fein würfeln und anbraten. Gemüsebrühe mit Charlotten aufkochen. 2 EL **Bärlauch-Traubenkernöl** und **Bärlauch Essig** dazugeben. Pesto in Wasser einweichen und 1 EL **Bärlauch-Traubenkernöl** zugeben.

### Tomatensalat mit gebratenen Tintenfischringen

Zutaten für 4 Personen:  
 20 gr. **Pinienkerne**  
 700 gr. Kirschtomaten (rote und gelbe)  
 ½ rote Zwiebel  
 150 gr. entsteinte schwarze Oliven  
 1 Orange  
 2 EL **Bärlauch Traubenkernöl**  
 4 EL **Tomaten Balsam Essig**  
 Salz  
**Pfeffergranulat**  
 800 gr. Tintenfische (Küchenfertig)  
 2 EL Olivenöl aus Sitia.  
 frisches Basilikum

Die **Pinienkerne** in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten, anschließend abkühlen lassen. Tomaten waschen, putzen und vierteln. Zwiebel schälen und in ganz dünne Streifen schneiden. Oliven in kleine Stückchen. Für das Dressing die Orange

auspressen und den Saft mit Bärlauch-Traubenkernöl, Tomaten-Balsam Essig, Salz und Pfeffer mischen. Tomaten, Zwiebel und Oliven mit dem Dressing anrichten. Die Tintenfische kalt abbrausen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden, anschließend in heißem Öl 3 bis 4 Minuten braten, gelegentlich wenden, salzen und pfeffern. Mit dem Salat anrichten und mit Pinienkernen und Basilikum bestreut servieren.

### Blumenkohlsalat mit Bärlauch-Vinaigrette und Schweinefiletstreifen

#### Bärlauch Vinaigrette

6 Frühlingszwiebeln  
 (mit dem Grün in feine Ringe schneiden)  
 1 EL Bärlauchpaste  
**4 EL Tomaten Balsam Essig**  
**7 EL Olivenöl aus Sitia**  
**1 EL Bärlauch Traubenkernöl**

#### Salat

ca. 200 gr. Schweinefilet in feine Streifen geschnitten  
 400 gr. Blumenkohlröschen  
 200 gr. Flaschen oder Strauchtomaten in Scheiben geschnitten  
 1 Bund Rauke  
 1 kleiner Kopf Radicchio (waschen und schneiden)

Tomaten, Rauke und Radicchio in einer Schüssel mischen und mit etwas **Olivenöl**, Salz und Pfeffer würzen.  
 Auf Portionstellern anrichten.  
 Die Schweinefiletstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit heißem Öl anschwanken und ebenfalls auf dem Salat anrichten.  
 Zuletzt die Bärlauch-Vinaigrette über den Salat träufeln.

## Salat ‘‘Firenze‘‘

### Zutaten:

Muschel- oder Schmetterlingsnudeln (Farfalle)

Cocktailtomaten

Rucola

Schwarze Oliven

**Bärlauch- Traubenkernöl**

**Aceto Balsamico di Modena**

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kräuter

### Zubereitung:

Die Nudeln bissfest kochen, abseihen, auskühlen lassen und in eine große Schüssel geben. Die Cocktail Tomaten halbieren, den Rucola waschen, etwas zerpflücken und zu den Nudeln geben. Die Oliven vierteln und ebenfalls dazugeben.

Ein Dressing aus **Bärlauch-Traubenkernöl, Balsamico**, Salz Pfeffer und Kräuter herstellen, gut verrühren und über den Salat geben.

Salat gut vermischen, kurz ziehen lassen und servieren.

## Gelbe Salatsauce

### Zutaten für 4 Personen:

2 reife Bananen

**1 EL Feigen Balsam Essig**

**1 EL Zitrone aus Olivenöl**

**1 TL Shanghai**

1/8 Liter süße Sahne

1/8 Liter Weißwein

1 Prise Salz

1 Prise Muskatnuss

### Zubereitung:

Die Bananen mit dem Wein und der Sahne im Mixer schaumig rühren, anschließend mit den Gewürzen und dem **Feigen Balsam Essig** pikant abschmecken.

Passt ausgezeichnet zu Kopfsalat, Chicorée, kaltem Geflügel oder Eiersalat.

## Bärlauchkartoffelcrème Suppe

### Zutaten:

100 gr. Schalotten

2 Knoblauchzehen

300 gr. geschälte Kartoffeln

0,8 Liter Gemüsefond

0,25 Liter Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat

1 EL Zitronensaft

1 EL Bärlauchpaste

**1 EL Bärlauch- Traubenkernöl**

### Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Kartoffeln fein würfeln, Butter erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Kartoffeln darin andünsten, Gemüsefond und Sahne dazu gießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Suppe ca. 20 Minuten leise kochen lassen.

Bärlauchpaste dazugeben und die Suppe mit einem Mixer fein pürieren.

Mit Zitronensaft abschmecken.