

Das Corona-Kinder- & Jugendprogramm



Tipp 13 - KOCHEN – Es ist Bärlauchzeit

Überall sprießt der Bärlauch! Nutze die Zeit und gehe gemütlich in den Wald Bärlauch pflücken!

Damit ihr nicht versehentlich Herbstzeitlose oder Maiglöckchen erwischt checkt im Internet nochmal schnell wie man den Bärlauch erkennt. Hier zum Beispiel:

<https://www.ichkoche.at/wie-unterscheidet-man-baerlauch-vom-maigkoeckchen-artikel-3107>



Hier 3 einfache Ideen mit Bärlauch:

Bärlauchsalz

Salz in der gewünschten Menge mit klein gehacktem Bärlauch durchmischen. Auf einem Backblech verteilt 24h trocknen lassen und in ein gut verschließbares Glas füllen.



Bärlauch-Frischkäse Ravioli



Nudelteig:

- 200 g Mehl (griffig)
- 2 Stk Eier (Bio-Freiland)
- 2 TL Öl
- 1 Prise Salz
- 1 EL Wasser (nach Bedarf)

Die Zutaten für den Teig gut mit der Hand vermischen und kneten. Bei Bedarf (falls der Teig zu hart ist) etwas Wasser hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 1/2 Std im Kühlschrank ruhen lassen.

für die Fülle:

1/2 Packung Frischkäse, ½ Packung Topfen
zwei Handvoll klein gehackter Bärlauch
Salz, Pfeffer, Schuss frisch gepresster Zitronensaft
1 Eidotter für die Bindung
etwas frisch geriebener Parmesan

Den Nudelteig dünn ausrollen (wenn du hast, mit einer Nudelmaschine) und mit einem runden Ausstecher ausstechen. Die runden Teigteile mit einem verquirlten Eidotter leicht bestreichen. In der Mitte mit einem Teelöffel die Fülle einfügen und zu einem Halbmond zusammendrücken. Damit es beim Kochen auch bombenfest zusammenhält, drücke mit den Zinken einer Kuchengabel die Ränder noch fest zusammen (da erhält man auch das schöne Muster).

In heißem Wasser so lange sieden, bis die Ravioli oben schwimmen.

Serviertipp: mit brauner Butter, geriebenem Parmesan und klein gehacktem Bärlauch heiß servieren



Butterbrot mit Bärlauch & Schnittlauch

Ein herzhaftes, einfaches Bauernbrot ist doch oft am besten.

Verfeinert mit frisch geschnittenem Bärlauch, gemischt mit Schnittlauch.

Lasst es euch schmecken!



Tipp von Nicole Muigg