



## Der Frühling ist da – und damit auch der Bärlauch! ☺

Der Bärlauch ist mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt und wächst bei uns auch in freier Natur. (Vorsicht, nicht mit dem giftigen Maiglöckchen verwechseln). Er bringt mit seiner Würze Schwung in die Frühlingsküche und schmeckt im Salat, in Dips oder als Pesto einfach lecker!

### Bärlauch-Pesto

#### Zutaten:

1 Bund Bärlauch  
1 EL Pinienkerne oder  
Walnüsse  
30 g Parmigiano  
50 ml Olivenöl  
¼ TL Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Spritzer Zitronensaft

#### Zubereitung

Bärlauch waschen, abtropfen und grob zerkleinern. Zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixbecher geben und mixen. Vor dem Verzehr 2-3 Stunden ziehen lassen. Es sollte eine cremige, leicht flüssige Konsistenz entstehen. Lecker zu Nudeln, als Marinade für Fleisch oder zu Brot.

### Bärlauch-Penne mit Ziegenkäse und Pinienkernen

#### Zutaten:

1 Bund Bärlauch  
250 g Penne  
1 kl. Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
1 EL Pinienkerne  
1 EL Öl  
100g Ziegenfrischkäse  
50 ml Weißwein (trocken)  
50 g Schmand

#### Zubereitung

Penne in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen und etwas Nudelwasser auffangen. Bärlauch waschen, abtropfen und fein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Pinienkerne in einem Topf ohne Fett kurz anrösten und heraus nehmen. Anschließend 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel dazu geben und glasig dünsten, mit Wein und 100ml Nudelwasser ablöschen und 2-3 Minuten köcheln. Den Bärlauch(bis auf 1 EL) hinzu geben und pürieren. Ziegenkäse und Schmand hinzu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne und die gekochten heißen Penne in die Soße geben, verrühren und mit Rest Bärlauch garnieren.



## Asiatische Zuckerschotenpfanne

### Zutaten:

150 g Basmati-Reis  
150 g Zuckerschoten  
200 g Möhren  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
20 g Ingwer  
150 ml Gemüsebrühe  
1 EL helle Sojasauce  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Sesamöl  
1 EL Speisestärke  
1/ TL Rohrohrzucker  
1 EL Sesamöl  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Den Reis in Salzwasser nach Anleitung garen. Die Schoten putzen und waschen. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Brühe mit Sojasauce, Zitronensaft, 1 TL Sesamöl, Stärke und Zucker verrühren. 1 EL Sesamöl in einem Wok oder in einer Pfanne stark erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Lauchzwiebeln darin kurz unter Rühren braten. Die Zuckerschoten und Möhren hinzufügen und unter Rühren 5 Min. weiterbraten. Die Würzsauce angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis unter das Gemüse mischen und kurz mit anbraten..

## Pak Choy-Pfanne

### Zutaten:

Dazu passt Reis.  
1-2 Knoblauchzehen  
2-3 EL Sojasauce  
1-2 EL Sesamöl  
1 TL Ingwer  
Cayennepfeffer  
150 g Tofu natur oder  
Gehacktes vom Rind oder Schwein  
1 Pak Choy °  
1-2 Möhren °  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Knoblauch schälen und pressen. 2 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, Ingwer und Cayennepfeffer mit dem Knoblauch verrühren. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit der Marinade mischen (Gehacktes in 1 EL Öl scharf anbraten). Pak Choy putzen, waschen, Stiele fein hacken und die Blätter in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Pak Choy, Möhren und Zwiebelringe zugeben und unter Rühren 3-4 Min. garen. Herausnehmen und warm stellen. Tofu aus der Marinade nehmen und im restlichen Sesamöl unter Rühren ca. 3 Min. garen (oder Gehacktes dazugeben). Gemüse zugeben und vermischen. Mit der Tofumarinade und evtl. noch etwas Sojasauce würzen.