



## Es ist höchste Bärlauchzeit

Denn er fängt schon an zu blühen. Was aber nicht heißt, dass er dann nicht mehr genießbar wäre. Entgegen immer wieder geäußerter Annahmen, ist er zu keiner Zeit giftig. Sogar die Blüte kann verzehrt werden. Die Blätter verlieren nach der Blüte allerdings ihren Geschmack und werden mit zunehmendem Alter faserig. Gepflückt werden sollte immer nur ein Blatt einer Pflanze, damit die Pflanze kräftig weiterwachsen kann. Auch darf nur für den Eigenbedarf gepflückt werden, und in Naturschutzgebieten ist das Pflücken grundsätzlich verboten.

Eine Verwechslung mit den tatsächlich giftigen Maiglöckchen lässt sich ausschließen, indem man ein Blatt zwischen den Fingern reibt. Der dabei entstehende leichte Knoblauchgeruch, verrät den Bärlauch.

Verwenden lässt sich der Bärlauch sehr vielseitig: in Quarkspeisen, als Brotaufstrich, Pesto .... Oder in einer Bärlauchsuppe.

Dazu **eine mittelgroße Zwiebel** und **eine Knoblauchzehe** von der Schale befreien und fein würfeln, **300 g Kartoffeln** schälen und würfeln. **1-2 Esslöffel Olivenöl** erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln darin andünsten. **Gemüsebrühe (700 – 800 ml)** und **200 ml Sahne** dazugeben, mit **Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss** würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den **Bärlauch (ca. 100 g)** waschen und in feine Streifen schneiden. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Bärlauchstreifen zur Suppe geben und alles fein pürieren. Eventuell noch etwas Brühe hinzugeben und mit **1-2 Teelöffeln Zitronensaft** abschmecken. Die fertige Suppe mit etwas fein gehacktem Bärlauch garnieren. Guten Appetit!