

Bärlauch Ratgeber: Bestimmen, Sammeln und 30+ Rezepte

Sein **würziger Knoblauchduft** verrät ihn schon von Weitem. März bis Mai ist die beste Zeit, um diese grüne Delikatesse zu sammeln.

Ich gehe oft in halbschattige Laubwälder, schaue auf feuchte Wiesen oder entlang von Bächen. Dort versteckt sich der Bärlauch mit seinen kräftig grünen Blättern.

Aber Achtung, es gibt da eine Sache – die Verwechslungsgefahr.

Bärlauch sieht den giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen zum Verwechseln ähnlich. Ich habe gelernt, genau hinzuschauen und den Unterschied zu erkennen.

Das möchte ich dir heute zeigen. Denn richtig bestimmt, ist Bärlauch nicht nur lecker, sondern auch gesund.

Er steckt voller Vitamin C, Magnesium und Eisen. Ideal also, um unsere Körper bei Abenteuern in der Wildnis zu stärken.

Eigenschaften und Identifikationsmerkmale des Bärlauchs

Bärlauch zu erkennen ist wie ein Abenteuer im Wald – spannend und manchmal herausfordernd. Er hat breite, grüne Blätter, die nach Knoblauchduft riechen.

Im Volksmund wird er auch Hunz-Knoblauch, Hexen-Zwiebel, Waldknoblauch oder Waldherre genannt.

Er ist in **fast ganz Europa verbreitet**, wächst in Deutschland aber **vor allem im Süden**. Im Norden ist er teilweise sogar vom Aussterben bedroht. Dennoch steht Bärlauch nicht unter Naturschutz.

Bevorzugte Wachstumsorte

*Bärlauch fühlt sich dort am wohlsten, wo es feucht und schattig ist. Deshalb findet man ihn oft in **Auwäldern, Laubmischwäldern und Schluchtwäldern**. Auch entlang von Bächen und in Quellgebieten gedeiht er prächtig.*

Der ideale Boden für Bärlauch ist nährstoffreich, kalkhaltig und locker.

Er mag es gerne etwas lehmig bis sandig. Staunässe verträgt er nicht gut, der Boden sollte also gut durchlässig sein.

In tieferen, schattigen Lagen breitet sich Bärlauch oft großflächig aus und bildet einen dichten grünen Teppich. *Lichte Buchenwälder sind ein Paradies für ihn.* Hier kann man im Frühling oft ganze Bärlauch-Meer bewundern.



Wenn du Glück hast, triffst du in einem Laubwald auf einen solchen Bärlauchteppich

Tipp: Achte beim Sammeln darauf, keine Standorte direkt an Wegen oder Waldrändern zu wählen. Dort können die Blätter durch Hundekot oder Abgase belastet sein. Dringt lieber ein paar Schritte tiefer in den Wald ein.

Wachstumsphasen und Blütezeit

Ich liebe es, durch einen Auwald zu streifen und die Natur zu erkunden. Da finde ich oft Bärlauch, eine Pflanze mit vielen Gesichtern.

Lasst uns als Erstes gemeinsam einen Blick auf seine **Wachstumsphasen und Blütezeit** werfen.

Frühlingserwachen - März

- Der Schnee schmilzt, der Boden taut auf. Jetzt beginnt die **Saison des Bärlauchs**.
- Kleine, kräftige grüne Blätter bohren sich durch die Erde. Sie sind hungrig nach Sonnenlicht.



Im Februar/März erwacht der Bärlauch und du findest schon kleine Triebe

Blättermeer - April

- Der Wald verwandelt sich in ein grünes Meer. Die Bärlauchblätter sind jetzt groß und saftig.
- Ideal für alle, die im eigenen Garten oder in freier Natur sammeln. Doch Vorsicht vor Verwechslungen!



Im April ist der Bärlauch in seiner vollen Pracht zu bewundern

Weißer Pracht - Mai

- Überraschung! **Weißer Sternblumen zieren nun den Bärlauch.** Das Signal: Die beste Zeit zum

Pflücken neigt sich dem Ende zu.

- Nach der Blüte konzentriert die Pflanze ihre Energie auf die Samenbildung.



Im Mai kannst du auch noch Bärlauch sammeln, aber du wirst dort schon auf die weißen Blüten treffen

Ausbreitung und Vorkommen in der Natur

Bärlauch vermehrt sich sowohl durch Samen als auch vegetativ durch Tochterzwiebeln.

Die Samen werden oft von Ameisen verschleppt - ein Phänomen, das man "Myrmekochorie" nennt.

Das Verbreitungsgebiet von Bärlauch erstreckt sich **über weite Teile Europas** und reicht im Osten bis nach Kleinasien. Er kommt von der Ebene bis ins mittlere Bergland vor, in den Alpen findet man ihn vereinzelt sogar **bis auf 1900 m Höhe**.

In Deutschland liegt der Schwerpunkt im Süden und in der Mitte. Im norddeutschen Tiefland und an der Küste sucht man Bärlauch oft vergebens. Zu kalt und zu trocken ist es ihm dort.

Auch in der intensiv genutzten Agrarlandschaft findet Bärlauch kaum noch geeignete Wuchsorte. Als Zeigerart für unberührte Laubwälder wird er deshalb mancherorts immer seltener. In einigen Regionen steht er bereits auf der Vorwarnliste der gefährdeten Arten.

Umso wichtiger ist ein respektvoller Umgang mit den Beständen. Sammle maßvoll und achtsam, damit sich der Bärlauch weiter ausbreiten kann und uns noch lange erhalten bleibt.

Blattformen und Fruchtbildung vom Bärlauch

Bärlauchblätter haben ihren eigenen Charme. Sie wachsen meist **einzelnen auf einem dünnen, langen Stiel**, was sie leicht erkennbar macht.

Dieses Detail ist goldwert, denn es hilft, Bärlauch von seinen giftigen Doppelgängern zu unterscheiden (mehr dazu noch weiter unten).



Auf dem Bild kannst du gut erkennen, dass jedes Blatt seinen eigenen Stiel besitzt

Ein weiteres Merkmal ist die **kräftig grüne Farbe der Blätter**, die lebhaft in den halbschattigen Laubwäldern leuchtet, wo Bärlauch gerne wächst.

Ihr **würziger Knoblauchduft** verrät sie zusätzlich, sobald man die Blätter zwischen den Fingern zerdrückt.

Dieser Duft ist ein Geschenk der Natur und macht das Sammeln zu einem sinnlichen Erlebnis.

Nun zur **Fruchtbildung**: Nach der Blütezeit verwandelt sich die Schönheit der weißen Blüten in kleine, unscheinbare **Samenkapseln**. Diese Kapseln enthalten die Samen, mit denen sich Bärlauch für das nächste Jahr vermehrt.



Es ist spannend zu beobachten, wie aus den zarten Blüten feste Samen werden, die direkt in die Erde fallen können, um dort zu keimen.

Diese Phase der Natur zeigt uns deutlich, wie der **Zyklus des Lebens** funktioniert – eine ständige Erneuerung.

Unterscheidungsmerkmale und Verwechslungsgefahr beim Sammeln des Bärlauch

Beim Bärlauch sammeln ist Vorsicht geboten - besonders dann, wenn du anfängst.

Die grünen Blätter sehen denen von **Maiglöckchen** und **Herbstzeitlosen** zum Verwechseln ähnlich ... und diese Pflanzen sind **giftig**. Schnell kann man da die Falsche erwischen.

Doch mit dem richtigen Know-how erkennst du Bärlauch sofort: Ein kräftiger Knoblauchduft beim Zerreiben der Blätter ist ein gutes Zeichen.

Aber auch das ist ein Problem. Riechen deine Hände erst mal nach Knoblauch, riecht auch jede andere Pflanze nach Knoblauch, wenn du sie in den Händen hältst.



Einmal Bärlauch in der Hand, riecht alles andere danach auch nach Knoblauch

Unterscheidung von giftigen Doppelgängern

Stellt euch vor, ihr sitzt vor einem dampfenden Teller Bärlauch-Pasta, der Duft kitzelt in der Nase, der Mund wässert.

Ihr schiebt euch genüsslich die erste Gabel rein und denkt: *Moment mal, schmeckt irgendwie bitter*

Hoppla, das könnte wohl doch eher die gefürchtete Giftnockerl-Pasta alla Maiglöckchen sein! ?

Keine Sorge, so weit muss es nicht kommen. Ich verrate euch, wie ihr die grünen Schurken entlarvt.

1. Bärlauch treibt meist mit einem einzelnen Blatt aus dem Boden, das von einer zwiebelartigen Blattscheide umgeben ist. Später können auch 2–3 Blätter vorkommen.

Wenn ihr also eine Pflanze seht, die euch mit einem Busch voll Grüße empfängt, lasst die Finger davon. Das wird wahrscheinlich die Herbstzeitlose sein (besitzt eine Rosette) oder das Maiglöckchen.

1?? Maiglöckchen haben immer zwei Blätter an einem Stiel, die unten in einer bräunlichen, schuppigen Blattscheide münden. Am Grund befindet sich ein Erdspross mit Wurzeln, aber keine Zwiebel.

2?? Die Herbstzeitlose hat mehrere Blätter (ähnlich einer Tulpe), die um 120° versetzt angeordnet sind. Manchmal findet sich unten noch ein Fruchtknoten.

3?? Beim Aronstab strahlen die Blattnerven netzartig vom Mittelnerv aus (Netzneratur), was ihn von der Struktur her vom Bärlauch unterscheidet.

2. Die Blattoberseite ist grün glänzend, die Blattunterseite ist matt. Bärlauch hat matte Blätter unten,

wohingegen Maiglöckchen glänzen wie frisch poliertes Silber.

3. Bärlauch riecht nach Knoblauch. Aber Achtung! Nach dem Sammeln von Bärlauch riechen deine Finger nach Knoblauch und sehr wahrscheinlich auch andere Blätter, die du in der Hand hast.

4. Bärlauch hat hängende Blätter. Die Blätter vom Maiglöckchen stehen insbesondere aufrecht.

5. Bärlauchblätter sind wesentlich dünner und weicher als die Blätter von Herbstzeitlose und Maiglöckchen. Letztere haben dickere, festere Blätter.

6. Beim Brechen oder Knicken der Bärlauchblätter ist ein leises Knacken zu hören. Die Blätter der Doppelgänger sind elastischer und richten sich nach dem Biegen wieder in die gleiche Position wie vorher.

7. Bärlauchblätter haben eine Bogenervatur. Das bedeutet, um den Mittelnerv herum laufen weitere Nerven, die den Mittelnerv nicht berühren. Dieses Merkmal unterscheidet Bärlauch vom Aronstab, aber nicht von den giftigen Doppelgängern Maiglöckchen und Herbstzeitlose.

Achtung: Der Geruch ist kein Anhaltspunkt!

Der Knoblauchgeruch ist ein guter erster Anhaltspunkt, reicht aber allein nicht aus. Die **Blattform** und **Wuchsform** sind entscheidend für die zweifelsfreie Identifizierung.

Bärlauchblätter wachsen einzeln am Stängel direkt aus dem Boden. Sie sind dünner und weicher als die Blätter der Doppelgänger. Maiglöckchen und Herbstzeitlose haben dickere Blätter, die büschelartig aus einer Blattscheide oder einem Erdspross wachsen.

Prüfe also jede Pflanze einzeln und achte auf diese Merkmale. Nur so kannst du Bärlauch sicher bestimmen.

Wenn du unsicher bist, lass die Finger davon! Sammle nur, was du zweifelsfrei als Bärlauch erkennst. Lieber auf den wilden Genuss verzichten als ein Vergiftungsrisiko eingehen.

Ein Video, welches ich dir dazu empfehlen kann:

Sammeltipps und nachhaltige Ernte

Ich liebe es, durch die Wälder zu streifen und Bärlauch zu sammeln. Dabei achte ich immer darauf, behutsam mit der Natur umzugehen.

Ein paar Tipps möchte ich dir dazu geben:

1. **Pflücke immer nur einzelne Blätter, nie die ganze Pflanze!** So stellst du sicher, dass der Bärlauch im nächsten Jahr wieder kräftig sprießen kann. Ich nehme meist 2–3 Blätter pro Pflanze mit - das reicht für eine leckere Mahlzeit und lässt genügend für die nächste Saison übrig.
2. **Sammle nur so viel, wie du wirklich brauchst und verwenden kannst.** Das ist mein Motto beim Bärlauchsammeln. Ein maßvolles Ernten erhält die Bestände und ermöglicht es auch anderen, sich an dem wilden Knoblauch zu erfreuen.
3. Der **optimale Erntezeitpunkt** liegt kurz vor der Blüte, meist im April. Dann sind die Blätter schön groß und saftig, haben aber noch nicht an Aroma verloren. Sobald sich die ersten weißen Blüten zeigen, lasse ich die Finger davon. Denn jetzt braucht die Pflanze ihre ganze Kraft für die Samenbildung.

Mit diesen einfachen Regeln kannst du nachhaltig Bärlauch sammeln und gleichzeitig die Natur schützen. So bleibt uns dieses köstliche Wildkraut noch lange erhalten.

Gesundheitliche Aspekte und Inhaltsstoffe

Bärlauch ist nicht nur lecker, sondern auch richtig gesund!

Schon unsere Vorfahren wussten um seine **heilende Wirkung**. Hildegard von Bingen empfahl ihn bereits im 12. Jahrhundert bei Verdauungsbeschwerden und zur Blutreinigung.

Aber was macht Bärlauch so wertvoll?

Da wären zum einen die **antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften**. Sie stärken unser Immunsystem und helfen dem Körper, sich gegen Krankheitserreger zu wehren.

Vitamin C ist ein weiterer Trumpf, den Bärlauch in der Hand hält. Mit 150 mg pro 100 g übertrifft er sogar Zitrusfrüchte.

Ich liebe es, mir im Frühling einen frischen Bärlauchsalat mit anderen Kräutern zu machen - der bringt mich garantiert fit durch den Tag!



Lecker: Wilder Salat mit Spinat, Eiern, Brokkoli und natürlich Bärlauch

Auch an *Mineralstoffen* mangelt es dem grünen Wildkraut nicht. Besonders **Eisen** ist reichlich vorhanden.

In Kombination mit dem Vitamin C kann unser Körper es optimal aufnehmen und verwerten. So unterstützt Bärlauch die **Blutbildung** und **beugt Müdigkeit vor**.

Bärlauch stärkt aber nicht nur das Immunsystem. Ihm werden auch positive Effekte bei **Verdauungsproblemen**, hohem **Cholesterin** und **Bluthochdruck** nachgesagt.

Allerdings gilt wie so oft: Die Dosis macht das Gift.

Bei übermäßigem Verzehr kann Bärlauch den Magen reizen und für Unwohlsein sorgen.

Meine Empfehlung: Genieße ihn in Maßen und höre auf deinen Körper. Dann kannst du die Vorzüge voll auskosten.

Oder wie meine Oma immer sagte: *"Von allem etwas, von manchen mehr und von Bärlauch bis der Bauchnabel nach Knoblauch riecht!"* ?

Verarbeitung und Zubereitung von Bärlauch

Endlich ist die Ernte eingefahren und der Bärlauch wartet darauf, verarbeitet zu werden.

Aber halt, nicht so schnell!

Zuerst heißt es: **gründlich waschen und trocknen**.

So entfernst du Erde, kleine Tierchen und mögliche Keime. Ich lege die Blätter dazu in ein Sieb und spüle sie unter fließendem Wasser ab. Anschließend breite ich sie auf einem sauberen Küchentuch aus und

tupfe sie vorsichtig trocken.



Bärlauch schmeckt am besten *frisch*. Deshalb verarbeite ich ihn am liebsten direkt nach der Ernte. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe und das volle Aroma erhalten.

Die Möglichkeiten der Zubereitung sind vielfältig.

Roh gehackt verfeinert Bärlauch [Salate](#), Dips und Brotaufstriche. **Gekocht** verleiht er [Suppen](#), Soßen und Gemüsegerichten eine besondere Note.

Mein absoluter Favorit ist jedoch Bärlauchpesto.

Dazu mische ich die Blätter mit Olivenöl, Parmesan, Pinienkernen und etwas Salz. Ein Traum zu Pasta oder als Dip!



Lecker! Bärlauchpesto!

Auch **Bärlauchbutter** ist ein Hit. Einfach weiche Butter mit feingehacktem Bärlauch vermengen und zu einer Rolle formen. Perfekt zum Verfeinern von Fisch oder Kartoffeln.

Ein Tipp noch: Bärlauch harmoniert hervorragend mit milden, neutralen Zutaten. Sie lassen seinem Aroma den nötigen Raum zur Entfaltung. *"Weniger ist mehr"* - das gilt auch beim Würzen mit dem wilden Knoblauch.

Wichtig: Um mögliche **Fuchsbandwurm**-Eier sowie andere Insekten zu beseitigen, solltest du den Bärlauch vor der Verarbeitung immer gründlich waschen.

Aber keine Panik - das Risiko ist echt sehr gering. Ihr habt bessere Chancen, vom Blitz getroffen zu werden, während ihr auf einem Einhorn reitet und Lotto spielt. Also Wasser Marsch und ran an den Bärlauch! (Ein Blitzschlag beim Menschen passiert in Deutschland pro Jahr nur 300- bis 400-mal. [Quelle 1](#) und [Quelle 2](#).)

Haltbarmachen und Lagerung von Bärlauch

Bärlauch ist leider ein ziemlicher Saisonkünstler - er glänzt für ein paar Wochen auf der großen Waldbühne und ist dann schneller wieder weg vom Fenster als manch C-Promi aus dem Dschungelcamp.

Aber keine Sorge, ich habe ein paar Tricks auf Lager, wie du dir den Bärlauch-Genuss fürs ganze Jahr sicherst.

Einfrieren

Am einfachsten geht das durch **Einfrieren**. Ich wasche und trockne die Blätter, schneide sie grob und fülle sie in Gefrierbeutel. So halten sie sich problemlos bis zur nächsten Saison.

Extra-Tipp: Fülle pürierten Bärlauch in Eiswürfelformen und friere ihn portionsweise ein. So hast du immer genau die Menge zur Hand, die du brauchst.

Wer es lieber portionsweise mag, füllt den gehackten Bärlauch mit etwas Wasser oder Öl in Eiswürfelbehälter. Die gefrorenen Würfel wandern in einen Beutel - und fertig ist der Bärlauch-Vorrat!



Einlegen in Öl

Eingelegt in Öl ist Bärlauch ebenfalls lange haltbar, locker 1–2 Monate. Dafür die sauberen, trockenen Blätter in ein Glas schichten, mit Olivenöl bedecken und fest verschließen. Dunkel und kühl gelagert, bleibt so das Aroma erhalten.

Pesto ist meine liebste Art, Bärlauch zu konservieren. Es hält sich gekühlt mehrere Wochen und peppt Gerichte im Handumdrehen auf. Durch das Öl bleibt es schön geschmeidig.



Zu Salz verarbeiten

Bärlauch-Salz ist eine aromatische Alternative für die Salzmühle. Vermische dazu den Bärlauch mit Salz in einem Mörser, bis sich das Salz grünlich färbt und der Geschmack übertragen hat.



Bärlauch-Salz ist lange haltbar und du kannst auch noch den leckeren Knoblauch Geschmack in der kühleren Jahreszeit genießen

Ein Geheimtipp zum Schluss: **Bärlauchbutter einfrieren**. Dazu die fertige Kräuterbutter in Scheiben schneiden, in Frischhaltefolie wickeln und ab ins Gefrierfach damit. So hast du den Frühling in handlichen Portionen auf Vorrat.

Übrigens: Frisch gesammelter Bärlauch hält sich im Kühlschrank etwa 3 Tage. Durch Trocknen geht leider viel von seinem Aroma verloren.



Bärlauch trocknen ist auch möglich, die intensiven Aromastoffe bleiben so jedoch nur gering erhalten

Meine Bärlauch-Rezept-Liste (30 Rezepte)

Meine Rezepte zeigen die Vielseitigkeit von Bärlauch in der Küche. Ob als Hauptzutat oder als aromatische Ergänzung - Bärlauch verleiht vielen Gerichten eine besondere Note.

Bärlauchpesto

Zutaten:

- 100 g Bärlauchblätter
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan
- 150 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen und trocknen
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken



Bärlauchsuppe

Zutaten:

- 200 g Bärlauchblätter
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden
2. Bärlauch waschen und grob hacken
3. Zwiebeln in Öl anschwitzen, Kartoffeln und Bärlauch zugeben, mit Brühe aufgießen
4. 15 Minuten köcheln lassen, dann pürieren
5. Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken



Bärlauchbutter

Zutaten:

- 200 g weiche Butter
- 50 g Bärlauchblätter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen, trocknen und fein hacken
2. Butter mit Bärlauch, Salz und Pfeffer vermengen
3. Butter in Folie zu einer Rolle formen und kalt stellen



Bärlauch-Spätzle

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 3 Eier
- 50 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 50 g fein gehackter Bärlauch

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen
2. Eier, Wasser und Salz verquirlen und schrittweise mit dem Mehl vermengen
3. Bärlauch unterkneten
4. Spätzle ins kochende Salzwasser schaben, 2–3 Minuten ziehen lassen

Bärlauch-Risotto

Zutaten:

- 300 g Risottoreis
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 ml Weißwein
- 2 Schalotten
- 50 g Butter
- 50 g Parmesan
- 100 g Bärlauchblätter

Zubereitung:

1. Schalotten fein würfeln und in Butter anschwitzen
2. Reis dazugeben und glasig dünsten
3. Mit Wein ablöschen
4. Brühe nach und nach untermischen, dabei ständig rühren
5. Bärlauch waschen, trocknen, hacken
6. 5 Min. vor Ende unterziehen
7. Butter und Parmesan unterrühren
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Bärlauch-Kartoffelgratin

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 200 g Schlagsahne
- 100 g geriebener Käse
- 1 Bund Bärlauch
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden
2. Bärlauch waschen, trocknen und in Streifen schneiden
3. Kartoffeln, Sahne, Käse und Bärlauch in eine Auflaufform schichten
4. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 45-60 Minuten backen

Bärlauch-Quiche

Zutaten:

- 1 Mürbeteig
- 150 g Bärlauchblätter
- 150 g Schinkenwürfel
- 125 g geriebener Käse
- 200 ml Sahne
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung:

1. Teig ausrollen und in eine Quicheform legen

2. Bärlauch waschen, trocknen und grob hacken
3. Bärlauch, Schinken und Käse auf dem Teig verteilen
4. Sahne, Eier, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen und darüber gießen
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 45 Minuten backen

Bärlauch-Knödel

Zutaten:

- 500 g altbackenes Brot
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Bund Bärlauch
- 1 Zwiebel
- 50 g zerlassene Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung:

1. Brot in Scheiben schneiden und in Milch einweichen
2. Zwiebel schälen und fein würfeln
3. Bärlauch waschen, trocknen und hacken
4. Brot ausdrücken und mit Eiern, Zwiebeln, Bärlauch, Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen
5. Masse zu Knödeln formen
6. Knödel in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten ziehen lassen

Bärlauch-Gnocchi

Zutaten:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 150 g Mehl
- 1 Ei
- 50 g fein gehackter Bärlauch
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung:

1. Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken
2. Mehl, Ei, Bärlauch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben und zu einem glatten Teig verkneten
3. Teig zu Rollen formen und in Stücke schneiden
4. Gnocchi in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen
5. Idealerweise dann noch kurz anrösten in Butter



Bärlauch-Falafel

Zutaten:

- 200 g getrocknete Kichererbsen (1 Dose geht auch)
- 1 Bund Bärlauch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- 1/2 TL Backpulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen
2. Bärlauch waschen, trocknen und grob hacken
3. Kichererbsen, Bärlauch, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Backpulver, Salz und Pfeffer im Mixer zu einer groben Masse verarbeiten
4. Masse zu kleinen Bällchen formen
5. Bällchen in heißem Öl ausbacken

(Nutz du Kichererbsen aus der Dose, dann wasche sie gründlich. Zum Rezept musst du dann noch 1 Ei sowie Semmelbrösel hinzugeben)



Bärlauch-Hummus

Zutaten:

- 200 g gekochte Kichererbsen
- 1 Bund Bärlauch
- 2 EL Tahini
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen, trocknen und grob hacken
2. Alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Bärlauch-Pesto-Brot

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 100 g Bärlauchpesto

Zubereitung:

1. Hefe im Wasser auflösen
2. Mehl, Hefe, Hefe-Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten
3. Teig an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen
4. Teig ausrollen, mit Bärlauchpesto bestreichen und einrollen
5. Brot auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen

Bärlauch-Käse-Scones

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 50 g kalte Butter
- 150 g geriebener Käse
- 1 Bund Bärlauch
- 150 ml Milch

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver und Salz vermischen
2. Butter in Stücke schneiden und unterkneten
3. Käse reiben und untermischen
4. Bärlauch waschen, trocknen, hacken und untermischen
5. Milch zugeben und zu einem Teig verkneten
6. Teig ausrollen, Scones ausstechen und auf ein Backblech legen
7. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen

Bärlauch-Pesto-Pizza

Zutaten:

- 1 Pizzateig
- 100 g Bärlauchpesto
- 200 g Mozzarella
- 50 g Parmesan
- 1 Handvoll Kirschtomaten

Zubereitung:

1. Pizzateig ausrollen und mit Bärlauchpesto bestreichen
2. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Pizza verteilen
3. Parmesan reiben und darüber streuen
4. Kirschtomaten halbieren und auf der Pizza verteilen
5. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 15 Minuten backen

Bärlauch-Omelette

Zutaten:

- 6 Eier
- 50 ml Milch
- 1 Bund Bärlauch
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier mit Milch verquirlen
2. Bärlauch waschen, trocknen und hacken
3. Butter in einer Pfanne erhitzen
4. Eiermasse in die Pfanne geben und stocken lassen
5. Bärlauch auf der Omelette verteilen
6. Omelette zusammenklappen und mit Salz und Pfeffer würzen

Bärlauch-Smoothie

Zutaten:

- 1 Handvoll Bärlauchblätter
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 200 ml Orangensaft
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen und grob hacken
2. Banane schälen
3. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden
4. Alle Zutaten im Mixer zu einem glatten Smoothie verarbeiten

Bärlauch-Pesto-Pasta

Zutaten:

- 300 g Pasta
- 100 g Bärlauchpesto
- 50 g Parmesan
- 1 Handvoll Kirschtomaten

Zubereitung:

1. Pasta nach Packungsanleitung kochen
2. Pasta abgießen und mit Bärlauchpesto vermischen
3. Parmesan reiben und untermischen
4. Kirschtomaten halbieren und unter die Pasta mischen



Bärlauch-Frischkäse

Zutaten:

- 200 g Frischkäse
- 1 Bund Bärlauch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen, trocknen und fein hacken
2. Frischkäse mit Bärlauch, Salz und Pfeffer verrühren



Bärlauch-Kartoffelsalat

Zutaten:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Bärlauch
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden
2. Zwiebel schälen und fein würfeln
3. Bärlauch waschen, trocknen und hacken
4. Kartoffeln, Zwiebeln und Bärlauch vermischen
5. Olivenöl und Essig verrühren, über den Salat geben
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Bärlauch-Aufstrich

Zutaten:

- 200 g Frischkäse
- 100 g Bärlauchblätter
- 2 EL Zitronensaft

- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen, trocknen und fein hacken
2. Frischkäse, Bärlauch und Zitronensaft verrühren
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Bärlauch-Fladenbrot

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 200 g Naturjoghurt
- 1 TL Backpulver
- 1 Bund Bärlauch
- Salz

Zubereitung:

1. Mehl, Joghurt, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verkneten
2. Bärlauch waschen, trocknen und fein hacken
3. Bärlauch unter den Teig kneten
4. Teig dünn ausrollen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten backen

Bärlauch-Ravioli

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 200 g Ricotta
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Bund Bärlauch

Zubereitung:

1. Mehl, Eier und Salz zu einem glatten Teig verkneten
2. Teig dünn ausrollen und in Quadrate schneiden
3. Ricotta, Parmesan und fein gehackten Bärlauch vermischen
4. Füllung auf die Teigquadrate setzen, Ränder mit Wasser befeuchten
5. Quadrate zusammenklappen und Ränder fest andrücken
6. Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen



Bärlauch-Gnocchi-Pfanne

Zutaten:

- 500 g Gnocchi
- 1 Bund Bärlauch
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 50 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
2. Bärlauch waschen, trocknen und in Streifen schneiden
3. Kirschtomaten halbieren
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten
5. Gnocchi zugeben und goldbraun anbraten
6. Bärlauch und Tomaten zugeben, 2–3 Minuten mitbraten
7. Parmesan darüber streuen

Bärlauch-Pesto-Törtchen

Zutaten:

- 1 Blätterteig
- 100 g Bärlauchpesto

- 100 g Schmand
- 2 Eier
- 50 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Blätterteig ausrollen und in Muffinformen legen
2. Pesto, Schmand, Eier und Käse verrühren
3. Masse in die Förmchen füllen
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen

Bärlauch-Pesto-Hähnchen

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 100 g Bärlauchpesto
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenbrüste waschen, trocknen und flach klopfen
2. Großzügig mit Pesto bestreichen
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen darin von beiden Seiten goldbraun braten
4. Mit Salz und Pfeffer würzen

Bärlauch-Schafskäse-Dip

Zutaten:

- 200 g Schafskäse
- 1 Bund Bärlauch
- 200 g Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Schafskäse zerbröseln
2. Bärlauch waschen, trocknen und fein hacken
3. Knoblauch schälen und pressen
4. Alle Zutaten verrühren
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Bärlauch-Ciabatta

Zutaten:

- 1 Ciabatta
- 50 g weiche Butter
- 1 Bund Bärlauch
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Ciabatta quer halbieren und im Ofen aufbacken
2. Butter mit fein gehacktem Bärlauch, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren
3. Bärlauchmischung auf die Ciabattahälften streichen

Bärlauch-Pesto-Lachs

Zutaten:

- 4 Lachsfilets
- 100 g Bärlauchpesto
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachs waschen, trocknen und mit Zitronensaft beträufeln
2. Großzügig mit Pesto bestreichen
3. Lachs auf ein Backblech legen und im Ofen bei 200 °C backen
4. Mit Salz und Pfeffer würzen



Bärlauch-Grüne-Soße

Zutaten:

- 1 Bund Bärlauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Kerbel
- 200 g Schmand
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Kräuter waschen, trocknen und fein hacken
2. Kräuter mit Schmand und Zitronensaft verrühren
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Bärlauch-Kräuterbutter

Zutaten:

- 200 g weiche Butter
- 1 Bund Bärlauch
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen, trocknen und fein hacken
2. Butter, Bärlauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren
3. In Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und kalt stellen



Tipps und Tricks

Wer kennt es nicht: Nach dem Bärlauchsammeln und -verarbeiten riechen die Finger noch tagelang nach Knoblauch.

Dagegen hilft ein einfacher Trick: *Kaffeesatz!*

Einfach etwas davon mit Wasser oder Spülmittel in die Hände reiben und gründlich abspülen. Der strenge Geruch verschwindet wie von Zauberhand.

Auch der typische Knoblauch-Atem nach dem Verzehr von Bärlauch ist nicht jedermanns Sache.

Mein Tipp: **Espresso** trinken oder eine **Kaffeebohne langsam zerkauen**. Die enthaltenen ätherischen Öle neutralisieren den Geruch im Mund.



Fazit: Bärlauch ist ein echtes Multitalent

Bärlauch ist lecker, gesund und vielseitig verwendbar. Mit seinem intensiven Aroma bereichert er im Frühling unsere Küche und stärkt gleichzeitig unseren Körper.

Durch sorgfältiges Sammeln unter Beachtung der **Verwechslungsgefahr** können wir dieses Wildkraut nachhaltig nutzen. Die zahlreichen Zubereitungsarten, von roh bis gekocht, von Pesto bis Butter, machen uns zu kreativen Bärlauch-Feinschmeckern.

Ich hoffe, ich konnte dir mit meinem Bärlauch-Ratgeber wertvolle Tipps und Anregungen geben.

Nun liegt es an dir, die grünen Schätze zu heben und dich kulinarisch verwöhnen zu lassen.

Und denkt immer daran: Bärlauch ist nicht nur lecker, sondern auch euer grüner Kumpel für Abenteuer in der Natur.

Mit ihm an eurer Seite seid ihr quasi die Robin Hoods der Wildkräuter - immer auf der Suche nach dem nächsten würzigen Schatz!

In diesem Sinne: Möge der Knoblauch-Atem mit euch sein!

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>