

## Bärlauch!

*Mmmmmh lecker*

Gerade im **März und April** gedeiht in unseren Auenwäldern der wilde Verwandte des Knoblauchs. Der Bärlauch ist mild mit leichtem Knoblauch Geschmack, bekömmlich und gesundheitsfördernd. Er ist einfach zu handhaben und lässt sich in vielen Gerichten verarbeiten.

Ob als **Dip, als Suppe, im Salatdressing oder Pfannkuchen** schmeckt er frisch und nach **FRÜHLING**. Im Supermarkt ist er zu haben, oder, falls man ihn kennt im Wald zu „ernten“, denn äußerlich ist er den Maiglöckchen sehr ähnlich. (*Bärlauch ist zu erkennen an den grünen länglichen Blättern die heller und weicher sind als die Blätter der Maiglöckchen. Reibt man ein Bärlauchblatt zwischen den Fingern riecht es nach Knoblauch*)

<b>Bärlauchquark Dip für vier Personen</b>	<b>Zubereitung</b>
100g Frischkäse 250g Quark 20 oder 40% ½ Bund Bärlauch 50ml. Mineralwasser 2 EL. Olivenöl Salz, Pfeffer nach Geschmack Ruhezeit im Kühlschrank: ca. 30-40 Minuten	Frischkäse, Quark, Mineralwasser und Öl miteinander verrühren. Den Bärlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden. Den Bärlauch unter die Quarkmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und durchziehen lassen.
<b>Gemüesticks :</b> 1 Paprika 2 Karotten 1 kl. Kohlrabi	Das Gemüse waschen. Den Paprika halbieren, Kernhaus entfernen, Streifen schneiden. Karotten schälen in Sticks schneiden. Kohlrabi in Scheiben schneiden und in Sticks schneiden.
<b>Pellkartoffeln:</b> 2-3 Stück pro Person	Kartoffeln waschen und in 20-30 Min gar kochen.

**Guten Appetit !**