

Hier ist der Bär los!  
Köstlich und gesund ist der Bärlauch.

## Bärlauchspinat

### Zutaten

300 g Blattspinat (geputzt und gewaschen)  
150 g Bärlauch (geputzt, gewaschen und in 1-cm-Streifen geschnitten)  
80 g Schalotten (kleinwürfelig geschnitten)  
1/2 Knoblauchzehe  
60 g Butter  
10 g Pinienkerne  
30 g Paradeiser-Concasse  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Die Butter in einer ausreichend großen Pfanne zergehen lassen und leicht bräunen. Die Schalotten und den Knoblauch kurz anbraten. Nun den frisch gewaschenen Spinat dazugeben. Kurz mit einem Deckel zudecken und den Spinat zusammenfallen lassen. Jetzt den Bärlauch dazugeben, gut würzen und mit den restlichen Zutaten vollenden.

## Bärlauch-Kürbiskernpesto

### Zutaten

70 g Bärlauch  
40 g Kürbiskerne  
80 g Parmesan  
20 g Pecorino  
300 ml Olivenöl  
100 ml steirisches Kürbiskernöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Olivenöl mit den Kürbiskernen im Mixer fein mixen und den Bärlauch grob gehackt zufügen. Anschließend den fein geriebenen Käse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu guter Letzt das Kürbiskernöl einrühren.

## Bärlauchsuppe mit Kaspressknödel

### Zutaten für 4 Personen

2 Handvoll Bärlauch  
2 EL Butter  
2 Zehen Knoblauch  
4 Schalotten  
1/16 l Weißwein  
1/2 l Hühnersuppe  
1/4 l Obers  
Saft von 1/4 Zitrone  
Salz, Pfeffer

### Für die Knödel

4 Semmeln (entrindet)  
2 Eier  
ca. 150 ml Milch  
1 EL Petersilie (gehackt)  
1 Zwiebel (fein geschnitten)  
100 g Bauchspeck (fein geschnitten)  
Salz, Pfeffer, Muskat  
130 g Gouda (kleinwürfelig geschnitten)  
Öl zum Braten  
Bärlauchblätter zum Garnieren

### Zubereitung

Bärlauch sorgfältig waschen, vorhandene Stiele abzupfen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Bärlauch einlegen, einmal aufkochen lassen, herausnehmen und sofort kalt abschrecken. Schalotten schälen und fein schneiden. In Butter glasig anschwitzen. Knoblauchzehen schälen und reiben. Kurz mit den Schalotten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Hühnersuppe und Obers auffüllen. Das Ganze ca. 10 Minuten lang leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den blanchierten Bärlauch grob hacken, in die Suppe geben und ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit einem Stabmixer gut durchmixen, mit etwas kalter Butter binden und durch ein feines Sieb seihen.

Für die Knödel: Semmeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Speckwürfel in einer Pfanne auslassen, Zwiebel mitschwitzen und alles zum Knödelbrot geben. Eier, Petersilie, Käsewürfel und zuletzt soviel Milch begeben, bis eine kompakte Knödelmasse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kleine Knödel formen, flach drücken und in Öl beidseitig goldgelb braten, auf ein Backblech legen und bei 180 °C noch ca. 5 Minuten ins Rohr schieben.

Suppe in Suppentellern anrichten, Knödel einlegen. Mit fein geschnittenen Bärlauchstreifen bestreuen.