

## Bärlauch-Pastete

Zutaten für 500 ml Form

200 g Ziegenkäse Sainte-Maure, 1 Päckchen gemahlene Gelatine, 150 g Crème fraîche, 150 ml Weißwein, 12 Bärlauch-Blätter, Salz und Pfeffer, Bärlauchblüten zur Dekoration

### Zubereitung

Gelatine mit 6 EL kaltem Wasser anrühren und 10 Minuten quellen lassen. Die Gelatine mit Wein erwärmen, bis sie sich aufgelöst hat. Die aufgelöste Gelatine mit den übrigen Zutaten und 4 Bärlauchblättern im Mixer pürieren. Die übrigen 8 Bärlauchblätter werden kurz im heißen Wasser blanchiert. Nun die gebutterte Pastetenform mit den 8 Bärlauchblättern auslegen. Die Ziegenkäsemasse einfüllen und das Ganze im Kühlschrank erstarren lassen. Um die Pastete zu stürzen, taucht man sie vorher kurz in heißes Wasser. Dekoriert wird sie mit Bärlauchblüten.



## Bärlauch-Honigwein

### Zutaten

10 Blätter Bärlauch, 0,75 l Wein, Honig nach Belieben.

### Zubereitung

Bärlauch klein schneiden und in den Kochtopf geben. 1/4 l Wein und Honig hinzufügen und unter geringer Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Mit dem restlichen Wein auffüllen, abkühlen lassen und ihn filtern. In eine Flasche abfüllen.

### Gesundheit

Bärlauch ist eine der schwefelreichsten Pflanzen Europas. Schwefel ist wichtig für den Stoffwechsel. Der Schwefelgehalt beim Bärlauch ist 4,6-mal höher als beim Knoblauch. Bei Stoffwechselerkrankungen wie z. B.

Arteriosklerose und Diabetes leisten uns die schwefelaktiven Stoffe im Bärlauch gute Dienste.

### Geschichte

Bärlauch ist eine in Mitteleuropa heimische Lauchpflanze, die im Frühjahr in lichten, feuchten Laubwäldern anzutreffen ist. Sie war bei den einfachen Leuten als Heil- und Küchenkraut wohl bekannt. Das im Jahr 1542 erschienene Kräuterbuch von Leonhart Fuchs weist schon auf den "Waldknoblauch" hin. Sie geriet in Vergessenheit und ist bei uns erst in den letzten Jahren in Mode gekommen. Der Bärlauch zählt zu den gefährdeten Pflanzen und steht mancherorts unter Naturschutz.

### Standort

Im Garten bevorzugt er einen nährstoffreichen, durchlässigen, feuchten Boden im Halbschatten.

### Aussaat

Wenn der Bärlauch einen ruhigen Standort hat, sät er sich von selber aus. Er ist ein Frostkeimer. Die Samenreife ist je nach Standort Ende Mai / Anfang Juni. Der Samen sollte dann gleich an Ort und Stelle ausgesät werden (gekauft Saatgut keimt leider weniger gut). Im Winter braucht er mindestens 4 - 6 Wochen Kälte von - 4° C.

