



70 Jahre

FAMILIENHEIM UND GARTEN

Mein Garten- kochbuch

SAISONALE REZEPTE
QUERBEET

Ulmer



Mein Garten- kochbuch

SAISONALE REZEPTE
QUERBEET

INHALT

Vorwort 7

70 Jahre Familienheim und
Garten 8



Sommerküche

VITAMINE IN HÜLLE UND FÜLLE 53

Aprikosen 54

Zucchini 56

Karotten 58

Sommerkräuter 60

Spezial: Ideen für
Kräuterbeete 64

Tomaten 66

Erbsen 68

Grüne Bohnen 70

Frühlingszwiebeln 72

Kapuzinerkresse 74

Spezial: Essbare Blüten
aus dem Garten 76

Pfirsiche 78

Mais 80

Kirschen 82

Rucola/Rauke 84

Fenchel 86

Sommersalate 88

Spezial: Hochbeete für
Salate & Co. 92

Beerenobst 94

Mirabellen 98

Auberginen 100

Paprika 102



Frühlingsküche

JETZT WIRD'S BUNT 15

Frühlingskräuter 16

Mairübchen 18

Spinat 20

Spezial: Frühbeete 22

Bärlauch 24

Blumenkohl 26

Löwenzahn 28

Spezial: Wildkräuter im Garten 30

Meerrettich 32

Rhabarber 34

Salatgurke 36

Champignons 38

Spezial: Pilze im Garten 40

Radieschen 42

Erdbeeren 44

Spargel 46

Holunderblüten 48



Herbstküche

ERNTE UND FARBENPRACHT 107

Endivie 108

Feldsalat 110

Kartoffeln 112

Äpfel 116

Maronen 118

Weintrauben 120

Spezial: Weinreben im
Garten 122

Hagebutten 124

Zwiebeln 126

Pflaumen 128

Kürbis 130

Spezial: Kürbisbeet auf dem
Kompost 132

Feige und Kiwi 134

Brokkoli 136

Artischocken 138

Lauch 140

Quitte 142

Spezial: Zurück zu alten
Obstsorten 144

Knollensellerie 146

Mangold 148

Nüsse 150

Birnen 152



Winterküche

KRAFTVOLL DURCH DEN WINTER 157

Rosenkohl 158

Steckrüben 160

Wirsing 162

Spezial: Kohl im Garten 164

Rotkohl 166

Pastinaken 168

Weißkohl 170

Grünkohl 172

Kohlrabi 174

Rote Bete 176

Schwarzwurzel 178

Chicorée 180

Service 183

Erntetabelle 184

Register 188

VORWORT

Nach Jahreszeiten zu kochen liegt im Trend – wegen kürzerer Transportwege, der Frische der Produkte usw. Und wenn die verwendeten Zutaten aus dem eigenen Garten stammen, dann schmeckt es auch noch besser!

Obst und Gemüse selbst anzubauen findet wieder mehr Anhänger, zunehmend auch unter jungen Leuten, auf dem Land und immer häufiger in den Städten. Möglichkeiten zum Gärtnern gibt es viele, sei es im eigenen Garten, auf einem gepachteten Stück Acker, im Schrebergarten oder auf kleinstem Raum in Kästen oder Kübeln auf dem Balkon.

Doch was lässt sich anfangen mit den eigenen Ernteerzeugnissen, wie können Sie sie am besten direkt verarbeiten, lagern oder konservieren? Dieses Gartenkochbuch bietet Ihnen eine bunte, nach den Jahreszeiten geordnete Rezeptsammlung einmal quer durch's Beet. Auch finden Sie darin viele Ideen und Anregungen sowie Anbau-, Pflege- und Erntetipps zu zahlreichen Obst- und Gemüsesorten,

die in den Rezepten verwendet werden. Zusätzliche Themenkästen liefern Ihnen in jedem Kapitel interessante und wissenswerte Informationen zum gesundheitlichen Wert der Pflanzen sowie zahlreiche praktische (Küchen-) Tipps und originelle Ideen zum Thema „Kochen mit Kindern“.

Auch das Gärtnern kommt nicht zu kurz: Viele Hinweise zum Anbau der Hauptzutaten ergänzen die Rezeptideen, außerdem widmen sich Sonderseiten aktuellen Gartenthemen wie Hochbeet, essbare Blüten, Wein kultivieren usw.

Bei der Auswahl der Rezepte wurde besonderer Wert darauf gelegt, dass sie große und kleine Hobbyköche für die gesunde Gartenküche begeistern und ohne großen Aufwand schnell und einfach zubereitet werden können. Deshalb sind sie für alle geeignet, die sich bewusst und saisonal ernähren möchten.

Guten Appetit!

70 Jahre



FAMILIENHEIM UND GARTEN

MAGAZIN FÜR DIE MITGLIEDER IM VERBAND WOHNHEIGENTUM

Sonnengelbe Mirabellen, feuerrote Paprika, saftig-grüne Kräuter – frisches Obst und Gemüse sind ein Fest für alle Sinne! Was eignet sich also besser, um 70 Jahre „Familienheim und Garten“ zu feiern, als ein Kochbuch? Saisonal, regional und kunterbunt.

ZEIT ZU FEIERN

Die Vorfreude beginnt schon mit den Pflanzen oder Säen und steigert sich langsam bis zur Ernte. Wächst dann aus den ersten zarten Setzlingen ein knackiger Salat, rückt der Genuss näher. Steht er schließlich frisch geputzt, mit einem raffinierten Dressing verfeinert auf dem Tisch, dürfen Gärtner und Koch zu Recht ein bisschen stolz sein. In Zeiten von Lebensmittelskandalen und einem schier unüberschaubaren Wald an Gütesiegeln steht hier Qualität aus eigenem Anbau auf dem Speiseplan. Unverfälscht, frisch und lecker.

Hier setzt „Mein Gartenkochbuch“ an: Mit saisonalen Rezepten, die vor allem auf Obst und Gemüse aus eigenem Anbau setzen, folgt es dem aktuellen Trend des gesundheitsbewussten Kochens und naturnahen Gärtnerns. Einem Trend, bei dem sich

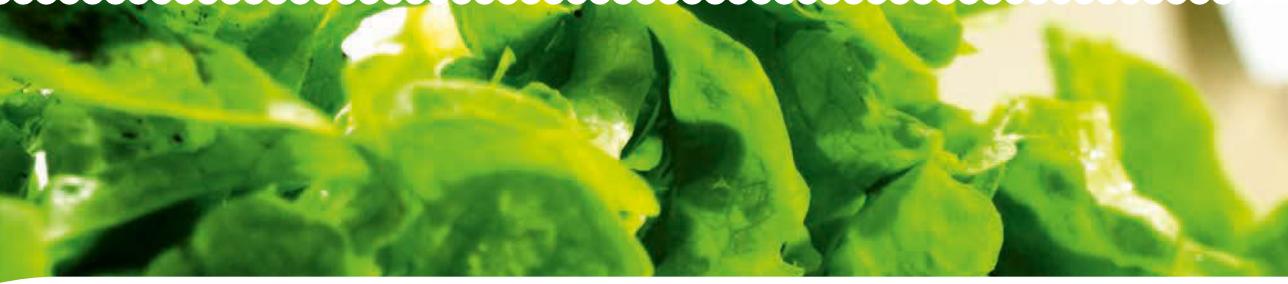


„Familienheim und Garten“ durchaus als Vorreiter verstehen darf: Der eigene Garten, in dem neben Blumen auch Obst, Gemüse und Kräuter gezogen werden, steht seit inzwischen 70 Jahren im redaktionellen Fokus. Unsere Leser, meist Mitglieder im Verband Wohneigentum, sind bewusst lebende Haus- und Gartenbesitzer. Die Nähe zur Natur ist bei ihnen keine Modeerscheinung, sondern hat Tradition. Da ist es selbstverständlich, dass auch das Jubiläums-Kochbuch Wert auf Zutaten legt, die dem Charakter unserer Zeitschrift und ihrer Leserschaft entsprechen.

Mit „Mein Gartenkochbuch“ machen wir uns also selbst ein Geschenk, an dem hoffentlich auch Sie viel Freude haben werden – beim Lesen, aber vor allem beim Nachkochen. Die gut 100 Rezepte zeigen, wie

einfach die saisonale Küche mit regionalen Produkten sein kann. Dem Jahreslauf im heimischen Obst- und Gemüsegarten folgend, ist das Kochbuch in vier Kapitel (Frühling, Sommer, Herbst und Winter) aufgeteilt. Die einzelnen Kapitel sind nach den Hauptzutaten der Rezepte geordnet. Diese Zutaten sind, wie der Titel verrät, Gemüse und Obst, die in unseren Breiten wachsen. Freunde von Fleisch und Fisch kommen aber ebenfalls nicht zu kurz. Neben traditionellen Rezepten finden sich auch ausgefallene Köstlichkeiten aus allen Regionen Deutschlands. Außerdem wagt „Mein Gartenkochbuch“ den Blick über den Gartenzaun und bezieht Wildkräuter wie den Löwenzahn und Giersch mit ein. Normalerweise verhasst bei Gartenbesitzern, erleben diese „Unkräuter“ gerade eine Renaissance in der Küche.





GENUSS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Für einen möglichst reich gefüllten Topf bietet „Mein Gartenkochbuch“ umfangreiche Informationen zu Anbau, Pflege, Ernte, richtigem Düngen und Kompostieren sowie einer schonenden Schädlingsbekämpfung. Kreative Gärtner erhalten zahlreiche Anregungen, z. B. für das Anlegen eines Kräuterbeetes oder die richtige Anordnung von Wildkräutern im eigenen Garten. Außerdem gibt es Tipps für den Anbau spezieller Obst- und Gemüsesorten wie Weintrauben, Pilze, Kürbis und Kohl. Zwischendurch unterhalten historische Fakten und Anekdoten zu einzelnen Sorten. Auch Rezeptvarianten, Tipps zur Herstellung von Kräutermischungen und zur Konservierung (Trocknen, Dörren, Einkochen, Einlegen, Marinieren) finden sich in „Mein Gartenkochbuch“. Familien werden sich besonders über die Ideen für Koch- und Geschmackserlebnisse mit kleinen Kindern freuen.

Machen Sie das Kochen zum Event und schärfen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die Sinne: riechen – schmecken – tasten!

Abgerundet wird „Mein Gartenkochbuch“ durch eine Erntetabelle. In alphabetischer Reihenfolge und auf einen Blick erfassbar, stehen hier die einzelnen Obst- und Gemüsesorten, versehen mit Angaben zu den jeweiligen Erntezeiten.

Vom Anbau übers Ernten bis zum Kochen und Genießen folgt „Mein Gartenkochbuch“ dem natürlichen Lauf der Jahreszeiten. Ganz in der Tradition von „Familienheim und Garten“. Feiern Sie mit uns und genießen Sie den Garten mit all seinen Schätzen!



A close-up photograph of a pink mesh basket filled with fresh green leafy vegetables, likely spinach, and a bunch of green chives. A single purple chive flower is visible in the upper right. The background is a blurred garden setting. A green banner with a scalloped edge is overlaid at the bottom, containing the text 'Frühlingsküche' in white script.

Frühlingsküche

Mit dem Frühling halten auch wunderbare frische Kräuter Einzug in die Küche. Mit ihren unvergleichlichen Aromen verfeinern sie Salate, Suppen, Dips und zahlreiche weitere Gerichte – allen voran die traditionelle Frankfurter Grüne Soße.

FRISCHE FRÜHLINGSKRÄUTER

AROMATISCHES KRÄUTERDRESSING

Zutaten

für 6 Portionen

- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3–4 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 3–4 EL frische Kräuter fein gehackt (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse)
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- › Alle Zutaten gut vermischen. Die frischen Kräuter am Schluss unterrühren.
- › In einem gut verschlossenen Gefäß hält sich das Dressing im Kühlschrank ein paar Tage.

Das Kräuterdressing eignet sich für viele Salatvarianten, sowohl für Blatt- und gemischte Salate als auch für bunte Gemüsesalate. Bei der Kräutermischung kann man ganz nach den eigenen Vorlieben variieren – auch mit Minze und Basilikum schmeckt das Dressing köstlich.



FRANKFURTER GRÜNE SOSSE

Zutaten

für 4 Portionen

1 Bd. Grüne-Soße-Kräuter (Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch)
 4 hart gekochte Eier
 1–2 Zwiebeln
 200 g Schmand
 300 g Naturjoghurt
 3 EL Milch
 1 EL Senf
 1 TL Zitronensaft
 Salz
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 1 Prise Zucker

Zubereitung

- › Die Kräuter waschen und trocken tupfen.
- › Die Eier in Scheiben oder Viertel schneiden und die Zwiebeln fein hacken.
- › Schmand, Joghurt, Senf und Milch vermischen, dann die Kräuter unterrühren und alles mit einem Pürierstab pürieren, bis die Soße grün ist.
- › Die Zwiebeln unterrühren und mit Pfeffer, Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Variante: Die Eier können auch klein gehackt zusammen mit den Zwiebeln untergehoben werden. So wird die Soße noch etwas herzhafter.

Das schmeckt dazu: Die klassische Beilage zur „Frankfurter Grie Soß“ sind Pellkartoffeln, alternativ können aber auch frisches Baguette oder Vollkornbrot gereicht werden.



VOLLES AROMA

- › Frische Kräuter erst unmittelbar vor der Verwendung zerkleinern, damit sich das Aroma voll entfalten kann und die wertvollen Vitamine und ätherischen Öle nicht verloren gehen.
- › Zarte Kräuter wie Petersilie, Estragon, Kerbel und Schnittlauch sollten beim Kochen erst ganz am Ende der Zubereitung hinzugefügt werden. Dickblättrige Kräuter wie Rosmarin, Salbei oder Thymian entfalten ihr Aroma auch, wenn man sie einige Minuten mitgaren lässt.
- › Frische Küchenkräuter haben ein so intensives Aroma, dass man oftmals nicht mehr allzu viel Salz hinzufügen muss. Deshalb besser erst ganz zum Schluss mit Salz abschmecken.

MAIRÜBCHEN

Sein Name ist Programm: Das Mairübchen hat ab Mai bis in den Juni hinein Saison in unseren Gärten. Mit seinen hellgrünen Blättern und der strahlend weißen bis violett gefärbten Knolle bringt es auch farblich den Frühling auf den Tisch.

GLASIERTE MAIRÜBCHEN

Zutaten

für 4 Portionen
4 mittelgroße
Mairübchen
8–10 frische Rübchen-
blätter
30 g frischer Ingwer
25 g Butter
1 Schuss Weißwein
1 EL Honig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- › Die Mairübchen waschen, dünn schälen und in Viertelstücke schneiden.
- › Die Blätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- › Den Ingwer schälen und fein hacken.
- › Die Butter in eine Pfanne geben und die Rübchen und den Ingwer darin goldbraun anbraten.
- › Mit dem Weißwein ablöschen, den Honig dazugeben und die Mairübchen karamellisieren lassen.
- › Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit den gehackten Blättern bestreuen.



ALLES ESSBAR!

Das Mairübchen – auch unter dem Namen „Navette“ bekannt – ist von Kopf bis Fuß genießbar: Nicht nur die Knolle lässt sich roh, gebraten oder gekocht zubereiten, auch die Blätter sind überaus aromatisch und gesund. Klein geschnitten verfeinern sie Salate und Dips. Sie können aber auch wie Spinat gedünstet und als Gemüsebeilage serviert werden. Am zartesten sind die Mairübchenknollen übrigens bei einem Durchmesser von 5–10 cm.



ALTE KULTURPFLANZE AUS DER ANTIKE

Das ursprünglich aus Indien stammende Mairübchen zählt zu den Speiserüben und wurde schon in der Antike als wohlschmeckende Gemüsepflanze geschätzt. Bis die Kartoffel in Europa Einzug hielt und die kleine weiße Rübe immer mehr verdrängte, zählte sie hier lange Zeit zu den bedeutendsten Grundnahrungsmitteln. Mittlerweile ist das Mairübchen wieder häufiger in den heimischen Gärten zu finden und gilt mit seinem leicht süßlichen, an Rettich erinnernden Geschmack als besondere Delikatesse.

MAIRÜBCHENSALAT MIT JOGHURT-KRÄUTER-DRESSING

Zutaten

für 4 Portionen

- 3 mittelgroße Mairübchen
- 150 g Naturjoghurt
- 2 EL Crème fraîche
- 3 EL frische, fein gehackte Kräuter (z. B. Kresse, Dill und Schnittlauch)
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- › Die Mairübchen waschen, dünn schälen und in feine Streifen schneiden oder raspeln.
- › Mit etwas Salz bestreuen, ca. 30 Min. ziehen lassen und die entstandene Flüssigkeit abgießen.
- › Joghurt, Crème fraîche, Kräuter, Zitronensaft und Zucker verrühren. Alles unter die Mairübchen mischen und das Ganze zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SPINAT

Im April beginnt die Erntezeit für jungen Spinat. Als Blatt- oder Rahmgemüse gegart sowie als Zutat in Aufläufen wird er gern verwendet. Aber auch frisch als Salat sind die zarten grünen Blätter ein echter Hochgenuss.



SPINATSALAT MIT EI UND SESAM

Zutaten

für 4 Portionen

500 g junger Spinat
8 Eier
4 EL Walnussöl
1 EL dunkle Sojasauce
1 TL Balsamico-Essig
2 EL weißer Sesam,
geröstet
Salz und Pfeffer zum
Abschmecken

Zubereitung

- › Die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und halbieren.
- › Die Spinatblätter waschen, gut abtropfen lassen und die Stiele entfernen.
- › Das Walnussöl, die Sojasauce und den Balsamico zu einem Dressing verrühren, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, über den Spinat geben und gut mischen.
- › Die Eierhälften vorsichtig unterheben und den Salat mit Sesam bestreuen.

Variante: Mit 3–4 EL körnigem Frischkäse als Zugabe bekommt das Dressing eine cremig-frische Note.



KLEINE SPINAT-GESCHICHTE

Zur genauen Herkunft des Spinats gibt es keine sicheren Angaben – vermutlich stammt er ursprünglich aus Asien und gelangte im 8. Jahrhundert mit den Arabern nach Südeuropa.

Im 16. Jahrhundert wurde Spinat vermehrt auch in Deutschland angebaut und auf viele Arten zubereitet und verzehrt. Mit dem Aufkommen der Tiefkühlkost in den 1950er-Jahren kam frischer Spinat bei uns immer seltener auf den Tisch – zu groß waren die Vorteile von praktischer Lagerung, langer Haltbarkeit und geringem Volumen. Mit der steigenden Nachfrage nach Biokost erlebt frischer Spinat seit einigen Jahren ein Comeback. Als Salat, in Suppen oder Pfannkuchen ist das gesunde grüne Blattgemüse ein ganz besonderer Genuss – und obendrein ein Garant für Erfolge beim Hobbygärtnern.



PFLEGELEICHTES BLATTGEMÜSE

Spinat ist ein recht pflegeleichtes Blattgemüse, das ohne großen Aufwand angebaut werden kann. Selbst im Balkonkasten gedeiht er prächtig – vorausgesetzt, die Erde ist nicht zu nass.

Spinat wächst recht schnell und kann bei guter Pflege bis zu fünf Mal geerntet werden. Da seine Wurzeln tief in die Erde reichen, sorgen sie für eine hervorragende Lockerung des Bodens. Aus diesem Grund wird Spinat auf größeren Anbauflächen gern als Vorkultur für andere Gemüsesorten genutzt. Beliebte Sorten, die in Deutschland angebaut werden, sind u. a. der robuste 'Matador', der 'Clarinet' und der mehltresistente 'Monnopa'.

GUT VORBEREITET FÜR DIE NÄCHSTE SAISON

Der Herbst ist der beste Zeitpunkt, um Frühbeete für die kommende Gartensaison vorzubereiten, denn im Oktober ist der Boden noch nicht gefroren und kann deshalb einfacher bearbeitet werden als im Frühjahr, wenn es doch noch öfter mal Frost geben kann. So kann man sein Frühbeet ohne große Mühen schon ab Februar bestücken.

Gut durchsiebte Komposterde ist als Grundlage für die neue Jungpflanzengeneration im Frühjahr ideal. Wer aussät, sollte besser spezielle hochwertige Aussaaterde aus dem Fachhandel verwenden.

VORTEILE VON FRÜHBEETEN

Ein Frühbeet funktioniert wie ein Gewächshaus, es ist nur kleiner und flacher. Es speichert die Sonnenwärme und macht es darum möglich, schon früh im Jahr Sommerblumen oder langsam wachsende Gemüsesorten (z.B. Kohl, Salat, Tomaten) vorzuziehen. Wer einen Holzkasten als Frühbeet nutzt, hat außerdem den Vorteil, dass dieser schnell wieder abgebaut ist, wenn die jungen Pflanzen in die Beete gesetzt wurden.

WEITERE NUTZUNGSMÖGLICHKEITEN

Frühbeete können auch noch im Herbst gute Dienste leisten, etwa, um Wintersalate wie Feld- oder Winterkopfsalat darin anzubauen. Und sogar als Lager für Rüben und Kohl sind sie bestens geeignet, wenn man die Ernte frostsicher mit Matten oder Laub vor allzu tiefen Temperaturen schützt. Gegen Mäuse oder andere diebische Gesellen ist ein engmaschiges Drahtgitter hilfreich.



Frühbeete:

mit Vorsprung in die Gartensaison

STANDORT UND GRÖÖE

Das Frühbeet sollte idealerweise an einem geschützten, sonnigen Standort aufgebaut werden, denn am Anfang der Saison sind die Tage noch recht kurz. Deshalb gilt: Nutzen Sie das (Sonnen-)Licht so gut wie möglich!

Länglich geschnittene Frühbeete mit einer Fläche von 1-2 m² haben sich bei vielen Hobbygärtnern bewährt – die langgezogene Form deshalb, weil man so vom Rand aus das ganze Beet gut erreichen und bearbeiten kann.

EIN FRÜHBEET BAUEN

Bausätze für Frühbeete sind in vielen Varianten im Fachhandel erhältlich. Einfache Modelle bestehen aus einem folienüberzogenen Stahlbügelgerüst, das an den Seiten in die Erde eingegraben ist. Ein Nachteil dieser Modelle ist jedoch die schwierige Belüftung.

Bewährt haben sich ganz simple Frühbeete aus Holz: Sie bestehen aus einer stabilen kastenförmigen Konstruktion, die wie ein Pultdach gebaut und mit einem schrägen, aufklappbaren Deckel aus Folie, Plastik oder Glas versehen ist. Idealerweise ist der schräge durchsichtige Deckel zur Sonne hin ausgerichtet. Ein Vorteil eines schrägen Dachs ist, dass das Regenwasser gut ablaufen kann. Ist der Deckel mit Scharnieren am Kasten befestigt, kann man ihn zur Belüftung leicht öffnen und mit einem zwischen Kasten und Deckel geklemmten Holzstück fixieren.

BÄRLAUCH

Kaum steigen die Temperaturen im Frühling an, sprießt in halbschattigen Lagen auch schon der erste Bärlauch aus dem Boden. Die intensiv schmeckenden Blätter eignen sich hervorragend für die Zubereitung von Suppen und Aufläufen sowie für die Herstellung von Pesto, Dips und köstlichen Brotaufstrichen.



BÄRLAUCHPASTE MIT GERÖSTETEN PINIENKERNEN

Zutaten

für 4–6 Portionen

150 g frischer

Bärlauch

250 ml Olivenöl

50 g geröstete Pinienkerne

50 g Parmesan

2 Knoblauchzehen

Pfeffer und Salz

Zubereitung

- › Die Pinienkerne fein hacken, den Parmesan fein reiben und die Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse zerdrücken.
- › Die Bärlauchblätter waschen und trocken tupfen, anschließend in Streifen schneiden und dann mit dem Wiegemesser fein hacken.
- › Die Masse in eine Schüssel geben und mit den zerkleinerten Pinienkernen, dem Parmesan, dem Knoblauch sowie dem Olivenöl zu einer homogenen Paste verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und in saubere Gläser abfüllen.

Das passt dazu: Die Bärlauchpaste schmeckt besonders gut auf frischem Baguette oder Vollkornbrot. Auch als Pesto zu Spaghetti ist sie ein Genuss.



BÄRLAUCHBUTTER

Zutaten

50 g Butter
100 g frischer Bärlauch
1 EL Meersalz

Zubereitung

- › Die Butter aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur weich werden lassen.
- › Den Bärlauch waschen, gut trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.
- › Die weiche Butter glatt rühren und die geschnittenen Bärlauchblätter sowie das Meersalz untermischen.
- › Die Butter auf Frischhaltefolie verteilen, darauf zu einer dicken Rolle formen und die Folie schließen.
- › Die Rolle im Kühlschrank hart werden lassen. Die Butter nach Bedarf und Belieben in Scheiben geschnitten servieren.



RICHTIG ERNTEN

Die optimale Erntezeit für Bärlauch reicht – je nach Witterung – von Mitte März bis Mai. Die beste Tageszeit zur Ernte ist der Morgen, wenn der Tau abgetrocknet ist, dann ist der Bärlauch am saftigsten. Die Blätter sollten nicht gepflückt oder gerupft, sondern sorgfältig mit einer Schere abgeschnitten werden – pro Pflanze nicht mehr als zwei. Damit das Aroma voll erhalten bleibt, den Bärlauch am besten in einem Korb oder luftdurchlässigen Stoffbeutel transportieren und unmittelbar nach der Ernte verarbeiten.