

BÄRLAUCHAUFSTRICH

written by Karin Knorr | 21. April 2013



Jetzt reden alle über ihn. Und es stellt sich die Frage, ob man nach dem Verzehr unangenehm riecht. Und was hat er denn zu bieten? [Man bekommt Kräfte wie ein Bär.](#) Im Moment ist Erntezeit. Man kann jetzt die Blätter verarbeiten und im Spätsommer nach der Blüte die Zwiebeln. Ach ja, habe ich beinahe vergessen zu erwähnen, ich spreche heute vom **Bärlauch** – Hier wieder ein Rezept, dass sich fast von alleine zubereiten lässt:

Zutaten für 4 Personen:

1 Strauß Bärlauch
500 g Magerquark
100 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer etwas Oliven- oder Leinöl

Zubereitung:

Bärlauch waschen und trocken schleudern. In kleine Streifen schneiden und unter den Quark rühren. Mit dem Joghurt verfeinern und abschmecken. Und schon ist ein leckerer und sehr gesunder Dip fertig.

Tipps: Ihr könnt hier wieder ganz eure Kreativität walten lassen. Zum

Beispiel getrocknete Tomaten geben dem Dip eine mediterrane Note. Den Magerquark könnt ihr auch gegen Frischkäse austauschen. Alles was schmeckt, ist erlaubt.

Was euch noch interessieren könnte: Der Bärlauchaufstrich schmeckt zu Brot aber auch zu Kracker, zu Gemüse-Sticks, zu Pellkartoffeln und vielem mehr.

Dieses Rezept passt auch sehr gut zum Dip: [Ofengemüse](#)

Viel Freude bei Zubereiten. Ich freue mich auch auf eure Ideen und Erfahrungen Mit Bärlauch. Guten Appetit wünscht euch

euch Karin Knorr