

# BÄRLAUCHAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 21. April 2013



Jetzt reden alle über ihn. Es stellt sich die Frage, ob man nach dem Verzehr unangenehm riecht. Was hat er zu bieten? [Man bekommt Kräfte wie ein Bär](#) (Gesundheitstipps). 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, das sich fast von alleine zubereiten lässt:

## **Zutaten für 4 Personen:**

1 Bund 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. 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 Kräckern, zu Gemüse-Sticks, zu Pellkartoffeln und vielem mehr.

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

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

eure Karin Knorr