



Foto: Uschi Zezelitsch

## Uschis Rezept: Bärlauch-Maki

*Mit einer hohen Konzentration an Vitaminen und Mineralien ist Bärlauch im Frühling sicher einer der beste „Ausmister“ und Muntermacher“. Außer seinem berühmten Geschmack ist er ein so universelles Hausmittel, dass man unbedingt über seine Heilkräfte informiert sein sollte: Er kann Bluthochdruck und Cholesterin senken und Gefäße reinigen. Er unterstützt das Immunsystem, die Darmflora und den Stoffwechsel.*

*Seine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung steckt auch im Bärlauchöl, das einerseits bestens als Marinade und zum Braten geeignet ist, aber auch in meiner Hausapotheke nicht fehlen darf. Es kann wunderbar eitrige Wunden heilen und wirklich toll bei Genick- und Kreuzschmerzen helfen.*

*Ich wäre ja wirklich neugierig, wie Sie den wilden Verwandten von Zwiebel und Knoblauch am liebsten zubereiten. Als Pesto, Suppe, Quiche, Senf, Strudel,... Ich mag am allerliebsten die eingelegten Bärlauchzwiebeln und die Knospen und Blüten-Pesto. Vielleicht machen Sie eine Bärlauch-Frühlingskur - 8 Wochen lang gibt es dann täglich Bärlauch in verschiedensten Arten. In kulinarischen Variationen oder in Form einer Tinktur.*

### **Bevor ich Ihnen dazu ein Rezept liefere, noch die wichtigsten Tipps zur Ernte:**

- ) Ernten Sie langsam, mit Bedacht und mit Hilfe Ihrer Nase.
- ) Achten Sie auf die Merkmale: Bärlauchblätter wachsen im Gegensatz zu Maiglöckchen einzeln aus dem Boden. Die Oberseite ist glänzend grün, die Unterseite mattgrün.
- ) Wenn Sie den Bärlauch - wegen Verdacht auf Fuchsbandwurm - vor der Verarbeitung waschen, dann sollten Sie ihn sofort weiterverarbeiten.
- ) Gewaschene Blätter eignen sich nicht gut für die Herstellung von Pesto oder Öl, weil durch die Feuchtigkeit Schimmelgefahr besteht.

## Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

*Auch im eigenen Garten fühlt er sich anfeuchten, schattigen Plätzchen wohl – und damit haben Sie beim Ernten keine Sorgen.*

Ich habe für Sie und Ihr Frühlingsbuffet heute **Bärlauch-Maki** - oder einfach „Bärlauch-Röllchen“ vorbereitet.

Ich habe sie in zwei Varianten ausprobiert. Von Vorteil ist in jedem Fall, die Blätter ganz kurz in heißes Wasser zu tauchen, damit sie geschmeidig sind.

Für die Fülle vermische ich gekochten Sushi-Reis (er bringt die nötigen Klebstoffe mit) mit ganz klein gehacktem Eiweiß und die Dotter, die ich mit etwas Senf verrührt habe.

Dann verrühre ich etwas Frischkäse mit Bärlauchpesto und gebe das auch zum Reis.

Die Bärlauchblätter lege ich jetzt dachziegelartig auf meine Sushimatte, verteile die Reisfülle darauf und rolle alles ein. Räucherforelle passt auch noch gut dazu. Sie können auch mit der Reismasse längliche, kleine Rollen formen und in die Blätter einwickeln. Ich brauche jetzt noch ein sehr scharfes Messer, damit ich kleine Makis schneiden kann.

Und weil meine Bärlauch-Jagd wirklich üppig ausgefallen ist, serviere ich zu meinen Makis auch noch gebratene Champignonköpfe mit Bärlauchpesto und Bärlauchstangerl.

So schaut bärenstarkes Fingerfood von der Kräuterhexe aus!

