

Bärlauch-Spezial

Sara Frank, Zollikon: «Ich mag Bärlauch, weil meine ganze Familie Knoblauch mag, weil die Pflanze für den Frühling steht und weil er ein Superfood mit viel Vitamin C, Eisen und Magnesium ist.»

1. Lammgigot an Bärlauch-Buttermilch-Sauce (für 6 bis 8 Pers.)	<u>Zubereitung</u>
<p>3 TL grobkörniger Senf 6 Knoblauchzehen, gehackt 5 dl Buttermilch 1 Lammgigot (1,5 bis 2 kg) 2 EL Bratbutter (heiss werden lassen) 2 Zwiebeln, gehackt Butter 2 TL Maisstärke 2 EL Bärlauch, fein geschnitten Salz, Pfeffer, zusätzlicher Senf</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Für die Marinade grobkörnigen Senf, Knoblauch, Buttermilch verrühren und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit dem Lammgigot in eine Schüssel geben und zugedeckt 1 bis 2 Tage im Kühlschrank marinieren. Mehrmals wenden.2. Fleisch herausnehmen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein Backblech legen. Bratbutter darüber träufeln. Marinade aufbewahren.3. Im unteren Teil des auf 250 Grad Celsius vorgeheizten Backofens 20 Minuten anbraten. Ofenhitze auf 175 Grad reduzieren und Gigot weitere 40 Minuten braten. Ofen ausschalten und das Fleisch bei leicht geöffneter Ofentür rund 15 Minuten nachgaren lassen.4. Für die Sauce Zwiebeln in Butter andämpfen. Maisstärke mit der Marinade mischen, Zwiebeln damit ablöschen und unter Rühren aufkochen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln. Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Bärlauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, evtl. etwas Senf abschmecken.5. Gigot in feine Tranchen schneiden und mit Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.
2. Bärlauch-Pesto (für Pasta)	
<p>50 g Bärlauch 2 EL Pinienkerne (rund 20 g) 2 Knoblauchzehen, geviertelt 0,5 dl kaltgepresstes Olivenöl (oder Bärlauchöl)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen2. Mit den Pinienkernen, dem Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Den Käse daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer

<p>Salz, frisch gemahlener Pfeffer 50 g Parmesan oder Sbrinz, gerieben</p>	<p>abschmecken.</p> <p>Tipp: Statt Bärlauch kann man auch Rucola verwenden.</p>
<p>3. Crostini mit Bärlauchbutter (12 Stück)</p>	
<p>230 g Bärlauch 100 g weiche Butter Fein geriebene Schale einer ½ Zitrone 12 Scheiben Baguette-Brot Salz und Pfeffer</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bärlauch waschen und trocken schütteln. Zwei Blätter auf die Seite legen. Den restlichen Bärlauch fein schneiden. 2. Den Backofengrill vorheizen. 3. Die Butter mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale schaumig rühren. Den fein geschnittenen Bärlauch daruntermischen. Die Bärlauchbutter auf die Brote streichen. 4. Crostini unter dem Grill 5 bis 7 Minuten lang backen. 5. Die beiseitegelegten Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden und über die Crostini streuen. Heiss servieren.