

Bärlauchsalz



Bärlauch, der "wilde Knoblauch" versorgt den Organismus mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Da er beim Trocknungsprozess einen Großteil seiner Wirkstoffe verliert, stelle ich mein Bärlauchsalz am liebsten mit frischgepflückten Blättern her. Also dran denken: vor dem nächsten Waldspaziergang unbedingt Natursalz kaufen! ;-)

Ein zweiter Vorteil bei der Herstellung mit frischem Bärlauch ist, dass das Bärlauchsalz hinterher auch eine richtig schöne grüne Farbe hat - nicht nur ein paar grüne Einsprengsel! Außerdem nimmt das Salz den Geschmack viel besser auf und gibt dem Essen danach auch einen sehr intensiven Bärlauchgeschmack! Einfach herrlich!

So, jetzt geht's los

Du brauchst nur zwei Zutaten für das grüne Gewürz:

- 100 g Bärlauch
- 500 g Natursalz

Bei der Zubereitung mit frischem Grün nimmt das Salz den Geschmack des Bärlauch viel besser auf und kann ihn dann auch wieder toll an die Speisen abgeben:

1. Bärlauch waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
2. Mit etwa 50 bis 100 g des Salzes mit einem Pürierstab fein vermahlen und mischen. So entsteht eine grüne, eher feuchte Masse.
3. Mit dem restlichen Salz vermengen.
4. Die gesamte Masse auf ein Backblech mit Backpapier verteilen.
5. Trocknen lassen, am besten an der Luft. Bei mir dauert das bei trockenem Wetter 2-3 Tage!

Falls das Wetter ein Trocknen im Freien nicht zulässt, kannst du das Salz auch im Backofen bei knapp 40 Grad Celsius und leicht geöffneter Ofentür trocknen. Wenn das Salz beim Trocknungsvorgang etwas verklumpt, kann es mit dem Pürierstab zum Schluss noch mal fein gemahlen werden.

Zur Bärlauchsuche:

Bärlauch wächst in feuchten Laub- und Auenwäldern und ist an seinem intensiven Knoblauchduft erkennbar und hat auf der Ober- und Unterseite mattgrüne Blätter! Die giftigen Pflanzen, mit denen man ihn verwechseln kann (Maiglöckchen - Blattunterseite glänzend, Herbstzeitlose - Blätter an Ober- und Unterseite glänzend), riechen nicht nach Knoblauch. Außerdem wachsen sie nicht in unmittelbarer Nähe voneinander! Zu weiteren Informationen dazu, schau auf dieser Website nach: <https://www.kostbarenatur.net/verwechslung-baerlauch-maiglueckchen-herbstzeitlose/>

Übrigens: Bärlauch sollte man sammeln, bevor die weißen Blüten austreiben, denn dann ist der Geschmack der Blätter lange nicht mehr so intensiv wie vorher. Allerdings hat es auch etwas Gutes, wenn die Blüten kommen - sie schmecken nämlich hervorragend auf einem leckeren Brot mit Frischkäse oder im grünen Salat!