

Stulle des Monats



Bärlauch-Stulle

Bärlauch gehört zu den ersten Frühlingsboten. Seit einigen Wochen bedeckt er die Böden der Laubwälder mit seinem zarten Grün. Als eine der ersten Pflanzen, die frisch geerntet werden können, bringt Bärlauch auch den kulinarischen Frühling in die Stullenbox.

Für 4 Portionen Bärlauch-Käse-Aufstrich:

- 150 g Ziegenfrischkäse
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Hand voll gehackte Bärlauchblätter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Den Ziegenfrischkäse mit dem Joghurt glatt rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss die Bärlauchblätter unterheben. (Rezept aus dem Buch „Bärlauch“, siehe Kasten)

→ Mit seiner belebenden und stärkenden Wirkung vertreibt Bärlauch auch die letzten Symptome von Frühjahrsmüdigkeit, denn wie viele Frühlingspflanzen enthält er reichlich Vitamin C und antibakteriell wirkende Senfölglykoside. Durch seinen hohen Eisengehalt wirkt er blutbildend. Außerdem enthält er Magnesium, Mangan und weitere Mineralsalze. Die schwefelhaltigen Verbindungen im Bärlauch wirken auf den Organismus stark entgiftend. gw

