

BÄRLAUCH-PASTE

Von jungen Bärlauchblättern die Stiele und Stielansätze entfernen.

(Blatt für Blatt von Hand abzwicken)

Die Blätter gut waschen und trockenschleudern.

(Es soll kein Wasser die Paste verdünnen)

Die Blätter längs in schmale Streifen und dann quer in kleine Stücke schneiden.

(Je feiner, desto besser)

Die fein geschnittenen Bärlauchblätter in eine Glasschüssel geben und pro 100 Gramm Bärlauch 5 Gramm Salz und

1 Deziliter Olivenoel zufügen und gut verrühren.

(Statt Olivenoel ist auch Distel- oder Sonnenblumenoel geeignet)

Das Gemisch in kleine Gläschen füllen, gut verschliessen und kühl aufbewahren. Die Paste ist bis zu einem Jahr haltbar, -dann gibt es neuen Bärlauch.

(Es ist aber sehr fraglich, ob sich die Paste solange aufbewahren lässt, man kann nämlich süchtig werden! Dagegen hilft nur, im nächsten Jahr eine grössere Menge zuzubereiten)

Die Paste ist als Beilage zu Fleisch-, Fisch-, Pilz- und Teigwarengerichte geeignet, auch in Suppen, Sossen oder Salaten zu verwenden, sowie als Beilage zu "Gschwellti" ein Genuss.

Bärlauch wirkt blutreinigend, reguliert den Blutdruck, regt die Blutzirkulation an, reinigt die Blutgefässe und kann auch bei Darmerkrankungen helfen.

Übrigens: Ein kleines Gläschen Bärlauch-Paste als Mitbringsel anlässlich einer Einladung überreicht, gibt Gewähr, stets ein willkommener Gast zu sein.

Guten Appetit wünschen

Erika und Ludwig Bill Geiger, Chaletweg 2, 3626 Hünibach.

