

Bärlauchbutter



Butter auf Zimmertemperatur weich werden lassen.

Die Bärlauchblätter waschen, Stiele entfernen, fein hacken.

In die Butter etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch(fein gehackt oder gepresst), Senf und Zitronensaft einarbeiten.

Die einzelnen Mengen bestimmen Sie nach Ihrem Geschmack.

Jetzt den Bärlauch unter kräftigem Rühren einarbeiten.

In Gläser oder kleine Plastikdosen füllen.

Im Kühlschrank bleibt die Butter dann mindestens 2 Wochen gut.

Man kann sie auch einfrieren.

Bärlauchbutter schmeckt toll auf kleinen Brotschnittchen, zum Aperitif.

Man kann aber auch sehr gut damit kochen. Man nimmt einfach einen Schnitt davon, anstatt normaler Butter oder Olivenöl.

Beispiel: Bärlauchgemüse mit Hähnchenfleisch auf Spagetti.

Gemüse Ihrer Wahl schälen, putzen, schneiden, waschen

(3 bis 4 Gemüsesorten wählen: Karotten, Kohlrabi, Brokkoli, Zucchini, Erbsen, Lauch, Sellerie, Bohnen,)

In Bärlauchbutter andünsten, kurz garen, nicht zu weich werden lassen. Würzen nach Belieben.

Hähnchenfilet in kleine Würfel schneiden, kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Spagetti al dente kochen, auf die Teller verteilen, Gemüse und Fleisch darüber geben.

Guten Appetit!