



Gutes für die Gesundheit

Bärlauch (*Allium ursinum*) – das aromatische Frühlingskraut

„Immer der Nase nach“ finden wir im Frühling den Bärlauch als einen der ersten frischen Kräuter. Das aromatische Kraut ist ein beliebter Frühlingsbote, der uns neben dem guten Geschmack auch noch reichlich Vitamine (A, C, B1, B6) wichtige Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium) und Spurenelemente (Eisen) liefert.

Dem Bärlauch werden in der Naturheilkunde viele gesundheitsfördernde Wirkstoffe nachgesagt. Die Schwefelverbindungen fördern die Verdauung und regen die Tätigkeiten der Leber und Galle an. Die Durchblutung wird verbessert, der Stoffwechsel angeregt und sogar eine antibakterielle Wirkung wird ihm nachgesagt.

Und das Beste an diesem gesunden Alleskönner: er ist äußerst schmackhaft!



Rezept für eine Bärlauch Suppe (4 Personen)

Zutaten:

100 g Bärlauch

5 mittelgroße Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Liter Gemüsebrühe

50 ml Sahne (oder Kokosmilch)

Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Butter/Margarine zum Andünsten



Zubereitung:

Zwiebeln schälen und würfeln, Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln andünsten bis sie glasig sind, dann Kartoffeln und Bärlauch dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Köcheln lassen, bis Kartoffeln weich sind, dann die Gewürze dazugeben.

Im Anschluss die Suppe mit dem Pürierstab mixen und am Schluss Sahne/Kokosmilch dazugeben.

Guten Appetit!