



Regionale, saisonale Kochkunst – mit der Suppenplantage Kassel

Frisch auf den Tisch: Bärlauchpesto!

Bärlauch ist das Kraut der Stunde

Bärlauch ist das Superfood der ersten warmen Tage im Jahr

Bärlauch ist stark im Geschmack und trägt jede Menge wertvolle Vitamine, die wir jetzt so sehr brauchen

Bärlauchpesto hält all das auch für einige Zeit konserviert und lässt sich somit über einen längeren Zeitraum im Kühlschrank problemlos aufbewahren

Bärlauch wächst an feuchten, schattigen Plätzen, in Auen – auch in Kassel gibt es vielerorts Sammel- und Pflückstellen

Vorbereitung

Zum Bärlauchsammeln benötigt ihr lediglich eine Stofftasche und eine Schere

Hinweis: Bitte schneidet nicht den ganzen Busch ab, was einfacher wäre, aber das Nachwachsen im kommenden Jahr gefährdet, weil man dann die Blüten auch mit pflückt, die für die Fortpflanzung zuständig sind.

Den Bärlauch unten am Stiel abschneiden – ab in die Tüte – fertig ist das Rohprodukt!

Für die Herstellung benötigt ihr:

- Pürierstab
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer (am besten frisch gemahlen oder gemörsert)
- Chiliflocken (optional)
- geröstete Sonnenblumenkerne

Suppenplantage

Herstellung

Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten

Den Bärlauch kurz „abduschen“ und in eine höhere schmalere Form geben (gut eignet sich ein Litermaß o.ä.)

Reichlich Olivenöl hinzugeben, Gewürze und geröstete Sonnenblumenkerne dazu, Pürierstab einschalten – fertig!!

Falls sich der Pürierstab sehr schwertut, könnt ihr auch einen guten Schluck Wasser hinzugeben, dann läuft es geschmeidiger.

Hinweis: Parmesan – ja oder nein?

Ich habe beide Varianten ausprobiert und finde, man schmeckt bei rohem Verzehr keinen Unterschied!

Der Parmesan ist demnach besser aufgehoben, wenn ihr ihn später auf die heißen Bärlauchspaghetti hobelt!

Das fertige Pesto in kleine Gläschen – ganz voll! – abfüllen und oben als Abschluss noch eine Schicht Olivenöl draufgießen. Das konserviert nochmals und verhindert eine ungewollte Reaktion mit der Luft.





Rezeptvarianten

- Klassiker **Bärlauchspaghetti** mit Parmesan
- Suppenvariante – **Kartoffelcremesuppe** mit einem Klecks Bärlauchpesto und Schmand on top
- **Knabbersnack** – Kräcker, Laugengebäck in das Bärlauch tunken – dazu ein Gläschen Wein:
Das Leben ist schön!

Die Suppenplantage Kassel wünscht euch guten Appetit und eine genussvolle Zeit!

Da die Einkaufsmöglichkeiten derzeit etwas eingeschränkt sind, empfehlen wir euch die Wochenmärkte in der Stadt (z.B. Harleshausen oder Wehlheiden).

Der Wochenmarkt Wehlheiden (Haltestelle Kirchweg) findet nach wie vor jeden Freitag statt: hier gibt's alles für die Seele, in frischer und meist sehr regionaler Qualität!!

ACHTUNG: In der Osterwoche findet der Markt bereits am Gründonnerstag statt.

Für die Sonnenblumenkerne könnt ihr zum Beispiel im Reformhaus Ludwig am Entenanger vorbeischaun. Hier gibt's die Kerne sogar unverpackt, zum Selberabfüllen.

Und wenn wir dann wieder öffnen dürfen, könnt ihr vor oder nach eurem Marktbesuch direkt mal bei uns reinschneien...

Suppenplantage Kassel – Wehlheider Platz 3 – 34121 Kassel

www.suppenplantage-kassel.de (hier könnt ihr auch gerne unseren Newsletter abonnieren, um auf dem Laufenden zu bleiben, wann wir wieder für euch da sein können und auch sonst über alle aktuellen Angebote)

Präsentiert von **Virtuelle Bühne Kassel**

www.vb-ks.de

