

Bärlauch-Entdeckungsreise.
Bewegt mein Leben.



BÄRLAUCH

NATÜRLICH G'SCHMACKIG
UND G'SUND!



Der Bärlauch – eine altbekannte Gemüse-, Gewürz-
und Heilpflanze – gedeiht bei uns besonders prächtig.

FRÜHLINGS- ZEIT IST BÄRLAUCH- ZEIT!

Mit lieben
kulinarischen
Grüßen

**WILLI
HAIDER**



Der Bärlauch hat sich in den letzten Jahren zu einem wahren kulinarischen Frühlingsboten entwickelt! Sein zarter Knoblauchgeschmack lässt sich in der Küche sehr vielseitig einsetzen.

Grundsätzlich kann der Bärlauch fast überall anstelle von Knoblauch eingesetzt werden. Sei es roh genossen auf einem Butter- oder Topfenaufstrich-Brot, in Salaten und Nudelgerichten oder verkocht zu Suppen, Saucen sowie herzhaften Eintopfgerichten!

Der Bärlauch verleiht jeder Speise seine sanfte Knoblauchnote, je nach Bedarf, wie man ihn mengenmäßig einsetzt: von zart bis würzig!

Der Bärlauch verträgt schon auch etwas Hitze, sollte in Speisen aber nicht zu lange mitkochen bzw. warm gehalten werden, da er dabei einiges von seiner schönen und frischen grünen Farbe einbüßt.

Ich verwende den Bärlauch im Frühjahr zu jener Zeit, wo er bei uns frisch erhältlich ist, darüber hinaus kann er mit Raps- oder Sonnenblumenöl sowie etwas Salz auch zu einer Bärlauchpaste verarbeitet werden und im Kühlschrank gelagert, die „Bärlauch-Zeit“ etwas verlängern!

Wenn Sie den Bärlauch selbst ernten, achten Sie auf die „tödliche Verwechslung“ mit Maiglöckchen, Herbstzeitlose oder Tulpe, bei Unsicherheit besorgen Sie sich den Bärlauch auf dem Markt oder genießen Sie einfach die Bärlauch-Spezialitäten der heimischen Wirte!

BÄRLAUCH SPIELT DIE HAUPTROLLE



In den feuchten Laubwäldern der Bad Radkersburger Murauen breitet sich von März bis Mai ein knoblauchartiger Geruch aus – der des Bärlauchs – auch Waldknoblauch genannt.

Er besitzt kräftigende Eigenschaften – und er schmeckt! Die beste Qualität erntet man vom Erscheinen der Blätter bis kurz vor der Blüte. Auch wenn praktisch der ganze Bärlauch essbar ist, so werden zu meist nur die grünen, jungen Blätter verwendet. Denn diese gelten als delikates Wildgemüse und als hervorragendes Gewürz. Durch seine ätherischen Öle und seine Wirkstoffe ist Bärlauch sehr gesund, wie auch bereits die alten Germanen wussten. Die gesunde Wirkung wird höher eingeschätzt als bei Knoblauch, denn er ist leichter verträglich. Bärlauch wirkt schwach gefäßerweiternd und sorgt für eine bessere Durchblutung, außerdem fördert er die Verdauungstätigkeit. Deshalb wird ihm nicht nur eine blut-, sondern auch eine darmreinigende Wirkung zugeschrieben. Er fördert die Durchblutung und damit die Verdauung. Die „Bärlauch-Zeit“ im Frühjahr ist damit eine ideale Ergänzung zum Aktiv- und Entspannungsprogramm, das Bad Radkersburg mit seiner Parktherme als erlebnisreichste und sonnigste Radregion Österreichs bietet.

Natürlich g'schmackig und g'sund!

BÄRLAUCH, ALLIUM URSINUM

- **Verwendung:** Gemüse, Gewürz
- **Verwendbare Pflanzenteile:** Blätter
- **Höhe:** 10–50 cm
- **Wuchs und Lebensform:** Krautige Zwiebelpflanze, ausdauernd, knoblauchartiger Geruch.
- **Blüte:** Blüten sternförmig, weiß, mit doldigem Blütenstand aus 6–20 Einzelblüten. V–VI
- **Laubblätter:** Grundständig, meist zu zweit, 2,5–5 cm breit, gestielt.
- **Lebensraum:** Auwälder, Laubmischwälder

Anmerkung für Bärlauch-Sammler

ACHTUNG! Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen und Herbstzeitlose (beide riechen nicht nach Knoblauch!), die tödlich enden können!

Maiglöckchen: Weiße, nickende, glöckchenförmige Blüten, V–VI. Frucht: rote Beere.

Herbstzeitlose: Blätter im Frühjahr vor der Frucht erscheinend, dann blasige Samenkapsel (Frucht); Blüte lila, rosa, krokus-ähnlich, Herbst.

Auf den Knoblauch-Geruch des Bärlauchs ist nicht immer Verlass – wer vorher Bärlauch gepflückt hat, hat den Geruch schon an den Händen.

DAHER: die Blätter immer einzeln pflücken, jedes Blatt genau ansehen. Im Zweifelsfall stehen lassen!



BÄRLAUCH- SUPPE

BÄRLAUCHSUPPE AUF STEIRISCHE ART

Zutaten für 6 Personen

Bärlauch (20–30 Blätter, je nach Geschmackswunsch)

1 Erdapfel (mehlig)

1 Liter Rindsuppe (oder Geflügelsuppe)

250 ml Schlagobers

Salz und Pfeffer, Muskatnuss

Bärlauchstreifen (zum Garnieren)

Weißbrotwürfel, auf Wunsch auch Speckkrusteln

Zubereitung

Den Erdapfel schälen, klein würfeln und weich kochen. Bärlauch waschen, abtropfen lassen und feinnudelig schneiden. Rindsuppe gemeinsam mit Bärlauchstreifen sowie Erdapfel aufkochen lassen. Danach alles mit dem Pürierstab pürieren und mit Schlagobers verfeinern. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. In Tassen oder Tellern anrichten und mit Bärlauchstreifen garnieren.

Tipp: Suppe mit in Butter geschwenkten Weißbrotwürfeln bzw. Speckkrusteln heiß servieren.



WOK- GERICHT MIT BÄR- LAUCH

GEBRATENE SCHWEINSFILETSTREIFEN MIT NUDELN, BÄRLAUCH UND ASMONTE-KÄSE AUS DEM WOK

Zutaten für 4 Personen

60 dag Schweinsfilet

40 dag Nudeln gekocht

30 dag Austernpilze und Champignons

0,3 lt Schlagobers

20 Blätter Bärlauch

10 dag Steirischer Asmonte (frisch gerieben)

Maiskeimöl zum Braten

Meersalz (aus der Mühle)

Pfeffer

Zubereitung

Maiskeimöl im Wok erhitzen, Schweinsfilet und Schwammerln kurz anbraten und würzen. Mit Obers aufgießen, die gekochten Nudeln und den fein geschnitten, gewaschenen Bärlauch dazugeben. Durchschwenken, gegebenenfalls noch nachwürzen. Anrichten, mit geriebenem Asmonte-Käse bestreuen und mit Bärlauchblättern dekorieren.



BÄRLAUCH- TORTE

BÄRLAUCHTORTE

1 Torte ergibt ca. 10 Stück

Zutaten Mürbteig

150 g Mehl
100 g Butter
1 Dotter
Ca. 3 El Wasser
Prise Salz
Etwas Backpulver

Zutaten Füllung

350 g Topfen
150 g Sauerrahm
4 Dotter
6 Eiweiß
150 ml Milch
40 g Maizena
Salz und Pfeffer
Muskatnuss gerieben
Knoblauch gepresst
150 g Bärlauch frisch

Zubereitung

Aus diesen Zutaten einen Mürbteig bereiten, eine gebutterte Tortenform damit auskleiden. Mit einer Gabel mehrmals den Teig „stupfen“. Tortenform ca. 12 Minuten blindbacken. Zutaten Füllung mit dem fein geschnittenen Bärlauch vermengen, danach die Masse in die vorbereitete Tortenform füllen und bei 200 °C 10 Minuten backen, danach die Temperatur auf 170 °C senken und noch weitere 40 Minuten backen.



BÄRLAUCH- PESTO MIT PARMESAN

BÄRLAUCHPESTO MIT PARMESAN

Zutaten

- 500 g Bärlauch
- 80 g Parmesan, gerieben
- 80 g Pinienkerne, geröstet, gerieben
- 250 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Bärlauch waschen und gut trocken schleudern. Mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine fein zerkleinern und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. In saubere und sehr heiß gespülte Schraubdeckelgläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Wenn das Pesto gut gekühlt ist, kann es im Kühlschrank ein Jahr aufbewahrt werden, da der Bärlauch antiseptisch ist.

Variationen: ich benutze gerne anstatt Pinienkernen Cashew- oder Macadamianüsse, es gehen aber auch Kürbiskerne, schon geröstet und gesalzen. Die Salzmenge zum abschmecken muss dann verringert werden. Anstelle von Parmesan eignet sich der steirische Hartkäse Asmonte!

Das Pesto nutze ich für Pasta, Soßen, Salate und Grillgut.



BÄRLAUCH- PESTO

BÄRLAUCH- BUTTER

BÄRLAUCH- AUFSTRICH

PESTO MIT KÜRBISKERNEN

Zutaten

2 Bund Bärlauch
50 g Kürbiskerne
1/8 l Rapsöl
Salz

Zubereitung

Bärlauch waschen, Stiel entfernen, mit Salz, Pfeffer und Öl und den kurz gerösteten Kürbiskernen mit dem Stabmixer pürieren.

BÄRLAUCH- BUTTER

Zutaten

200 g Butter
2 TL Zitronensaft
3 EL Bärlauch, geschnitten
2 TL Senf, scharf
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alles vermischen und ca. 4 Stunden durchkühlen. Evtl. rollen und dann in Scheiben geschnitten servieren.

BÄRLAUCHAUF- STRICH MIT SCHAF- FRISCHKÄSE

Zutaten

¼ kg Schaffrischkäse
½ Becher Sauerrahm
1 Bund Bärlauch
Salz
Pfeffer
2 EBl. Bärlauchpesto

Zubereitung

Schaffrischkäse zerkleinern, Sauerrahm, klein geschnittenen Bärlauch, Pesto, Salz und Pfeffer hinzufügen, mit dem Mixer verrühren. Fertig.



BÄRLAUCH- PALA- TSCHINKEN

BÄRLAUCHPALATSCHINKEN MIT SPARGEL

Zutaten Teig

125 g Mehl (glatt)
1 Stück Ei
250 ml Milch
1 TL Rapsöl (zum Backen)
Salz

Zutaten Creme

100 g Bärlauch
20 g Mehl (glatt)
1/4 l Gemüsesuppe
100 ml Schlagobers
Salz und Pfeffer
Muskatnuss (frisch gerieben)
250 g Spargel (weiß)
50 g Pecorino (Parmesan,
Grana di Padano, Asmonte)
20 g Butter

Zubereitung

1. Für die Palatschinken zuerst Spargel schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, in Salz-Zucker-Wasser bissfest blanchieren.
2. Bärlauch kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und hacken. Butter erhitzen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Mit der kalten Gemüsebrühe aufgießen, eine Viertelstunde auf kleiner Flamme verkochen lassen, immer wieder gut durchrühren. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken, Obers und Bärlauch dazugeben, mit dem Stabmixer pürieren.
3. Palatschinken zubereiten
4. Palatschinken mit einem Teil der Bärlauchsauce und Spargel füllen, zu einem Spitz zusammenklappen. Die gefüllten Palatschinken mit etwas Bärlauchsauce begießen, Käse darüber reiben und bei starker Oberhitze überbacken.



BÄRLAUCH- RISOTTO

BÄRLAUCH-RISOTTO

Zutaten für
4 Personen

300 g Risottoreis
1 Liter Geflügelbrühe
100 g Parmesankäse
100 ml Schlagobers
200 ml trockener
Weißwein
200 g Bärlauch
(1 Bund)
2 Schalotten
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Safranfäden

Zubereitung

Bärlauch waschen und abtrocknen. Aus der Hälfte des Bärlauchs ein Pesto bzw. Püree (mit Brühe oder Wasser) herstellen. Schalotten fein hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mitanschwitzen. Den Reis würzen (Salz, Pfeffer, Safran), umrühren, mit Weißwein ablöschen und kurz reduzieren lassen. Etwas heiße Brühe zugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen lassen. Wenn die Brühe vom Reis aufgesogen wurde, wieder etwas Brühe zugeben. Etwa 20 Minuten diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis al dente ist. Schlagobers zugeben und einige Minuten unter Rühren weiterkochen lassen. Den restlichen Bärlauch in feine Julienne schneiden und mit Pesto und Parmesan dem Reis zugeben, umrühren, abschmecken, einige Minuten mit einem Deckel auf dem Topf ziehen lassen und anrichten.

BÄRLAUCH- ENTDECKUNGSREISE



Im März und April dreht sich kulinarisch in Bad Radkersburg alles um den Bärlauch:

Die kreativen Köche der lokalen Gastronomie und der Buschenschenken stellen das **schmackhafte Wildgemüse** in den Mittelpunkt ihrer Speisen. Die Kreationen reichen von würzigen Aufstrichen, Bärlauchnudeln und dem würzigen Bärlauch-Erdäpfelstrudel bis zur Bärlauchcremesuppe.

Brunnenstadl

Fehringerstraße 14, T: +43 3476 37 10, info@brunnenstadl.at

⌚ 10.00–23.00 Uhr

Küche: 11.30–21.30 Uhr (außer Sonntag bis 21.00 Uhr)

Kl. Karte: 14.00–17.00 Uhr; Ruhetag: Montag (außer Feiertag)

Restaurant Fontäne/Parktherme

Alfred-Merlini-Allee 7, T: +43 3476 26 77 542, info@parktherme.at

⌚ 11.30–20.30 Uhr, 17.30–20.30 Uhr; Küche: siehe Öffnungszeiten

Kein Ruhetag.

Durchgehend warme Küche im SB-Restaurant Castello.

Buschenschank Hoamathaus

Laafeld 36, T: + 43 3476 27 37, info@hoamathaus.at

⌚ 10.00–24.00 Uhr; Küche: 11.00–22.00 Uhr

Kurkonditorei Bad Radkersburg

Alfred-Merlini Allee, T: +43 3476 35 60 570, torte@kurkonditorei.at

⌚ 8.00–21.00 Uhr

Gasthof zum Lindenhof

Laafeld 22, T: +43 3476 24 60, zum_lindenhof@hotmail.com

⌚ 10.00–23.30 Uhr

Küche: 11.00–22.00 Uhr

Kein Ruhetag

Buschenschank Markowitsch

Altneudörfel 144, T: +43 664 45 02 636

info@buschenschank-markowitsch.com

⌚ ab 15.00 Uhr; Ruhetag: Mittwoch

Gasthaus Metzgerwirt

Emmenstraße 2–6, T: +43 3476 21 68, metzgerwirt@aon.at

- ⊕ 9.00–23.00 Uhr; Küche: 9.00–14.00 Uhr & 17.30–21.30 Uhr
Kl. Karte: 14.00–17.30 Uhr
Ruhetag: Samstag ab 14.30 Uhr, Sonn- und Feiertag

Parkcafe

Alfred-Merlini-Allee 2, T: +43 664 92 75 434
parkcafe.radkersburg@hotmail.com

- ⊕ 9.00–22.00 Uhr
Kl. Karte: 9.00–22.00 Uhr
Kein Ruhetag

Vinothek – Cafe

Langgasse 7, T: +43 3476 40 357, office@kolleritsch.com

- ⊕ 14.00–23.00 Uhr
Kl. Karte: 14.00–22.00 Uhr
Kein Ruhetag

****Vitalhotel der Parktherme

Thermenstraße 21, Tel: +43 3476 41 500, office@vital-hotel.at

- ⊕ Genießen Sie ein herrliches Frühstücksbuffet mit Bärlauch von 7.00–10.00 Uhr!
Vorreservierung erbeten!

Cafe Restaurant Xpresso

Hauptplatz 5, T: +43 3476 40 380, office@xpresso.at

- ⊕ April bis Ende Oktober: Mo–Sa: 8.00–23.30 Uhr u. So: 11.00–21.00 Uhr
Küche: April bis Ende Oktober: Mo–Sa: 11.30–21.30 Uhr u. So: 11.30–20.00 Uhr
Ganztägig warme Küche.
Kein Ruhetag



MURAUEN PARADIES

DIE BAD RADKERSBURGER MURAUEN

Die Bad Radkersburger Murauen bilden mit rund 11.000 ha das zweitgrößte geschlossene Augebiet Österreichs. Kennzeichnend für die Murauen ist die Nähe des Wassers, was im Namen Au – aqua – ausgedrückt ist. Sie stellen einen völlig anderen Waldtyp dar. Man glaubt, beim Betreten der Au, in einer fremden Welt zu sein: ein dschungelartiges Dickicht aus Pappeln, Stieleichen, Akazien, an denen sich viele Kletterpflanzen emporranken, wie Hopfen, Waldrebe und Efeu.



Bewegt mein Leben.

Gästeinfo

Hauptplatz 14 | 8490 Bad Radkersburg | Austria

T: +43 (0) 3476 - 2545 | F: +43 (0) 3476 - 2545-25

E: info@badradkersburg.at | www.badradersburg.at