

Unser

## Bärlauch

Frühlings-Tipp:

Bärlauch, volkstümlich als "Wilder Knoblauch" bekannt, wirkt schwach gefäßerweiternd und sorgt für bessere Fließeigenschaften des Blutes. Auch senkt er Gärung und Fäulnis im Darm und beeinflusst die Drüsen- und Verdauungstätigkeit positiv.

### Blumenkohl-Brokkoli-Gratin mit Bärlauch

Zutaten (für zwei Portionen)

200 g Blumenkohlröschen  
200 g Brokkoli  
20 g Butter  
20 g Dinkelmehl  
Gemüsebrühe  
100 g Sahne, 80 g geraffelter Emmentaler Käse  
10 Blatt Bärlauch

### Zubereitung

Blumenkohl und Brokkoli bissfest garen und das Garwasser auffangen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Gemüsefond zu einer flüssigen Sauce kochen. Mit Brühe abschmecken und mit Sahne verfeinern.

Bärlauch zugeben und mit dem Gemüse in eine feuerfeste flache Form geben. Mit Emmentaler bestreuen und im heißen Ofen überkrusten lassen.

### Bärlauch-Lasagne

Zutaten (für zwei Portionen)

10 Lasagne-Platten  
Olivenöl  
10 Bärlauchblätter, in Streifen geschnitten  
100 g Mozzarella, in dünne Scheiben geschnitten  
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle  
1 Becher Creme fraiche mit 100 ml Gemüsebrühe vermischt

### Zubereitung

Eine feuerfeste Form für zwei Portionen mit Öl auspinseln, schichtweise rohe Lasagne-Platten, Mozzarella, Bärlauch, Gewürze und Sahnebrühe in die Form geben. Letzte Schicht oben muss Mozzarella sein.

30 bis 40 Minuten bei 190°C im Ofen garen lassen.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.*

*Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke*

Abt. Naturheilkunde

Charité Universitätsmedizin Berlin