

🔪 BÄRLAUCH FLAMMKUCHEN LEICHT GEMACHT!

Erstellt am 14.04.2021

🕒 40min vegetarisch mittel

Eine gesunde Mahlzeit, passend zum Frühling von Doris Kern. Die aromatischen Blätter des Bärlauchs enthalten ätherisches Öl, Vitamin C, Eisen und viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe.



BÄRLAUCH, FRÜHLINGSKRÄUTER UND BÄRLAUCH FLAMMKUCHEN NACH EINEM REZEPT VON DORIS KERN "MIT LIEBE GEMACHT"

Die aromatischen Blätter des Bärlauchs (*Allium ursinum*) werden im Frühling schon heiß ersehnt. Gerade, wenn im eigenen Gemüsegarten noch nicht viel wächst, sind die Frühlingskräuter ein Muss auf dem Speiseteller. Man findet ihn häufig in feuchten, humusreichen Laubwäldern und Auegebieten. Der Waldknoblauch, so wie er auch gerne genannt wird, enthält ätherisches Öl, Vitamin C, Eisen und viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe. Er wirkt auf unseren Körper reinigend, harntreibend und blutdrucksenkend! Also ein herrliches Kraut, um im Frühling wieder in die Gänge zu kommen.

Wichtig beim Bärlauch ist, dass man ihn eindeutig erkennen kann. Denn giftige Pflanzen wie die Herbstzeitlose oder auch das Maiglöckchen sehen dem Bärlauch ähnlich. Daher ist beim Sammeln Vorsicht geboten und man prüft die Pflanzenteile sehr genau, denn giftige Pflanzen wachsen direkt neben den genießbaren! Die Blätter der Herbstzeitlose sind meistens etwas schmaler und es wachsen mehrere Blätter aus einer Rosette heraus. Beim Bärlauch wächst jedes Blatt einzeln heraus. Der Bärlauch riecht nach Knoblauch, allerdings kann man sich nach dem Pflücken von mehreren Blättern nicht mehr darauf verlassen, da bereits die Finger danach riechen. Daher unbedingt prüfen, ob die Blätter einzeln aus dem Boden wachsen. Die Unterseite des Bärlauchs ist matt! Das Maiglöckchen und die Herbstzeitlose glänzen auf der Unterseite.

Teig für 4 Flammkuchen:

- 200g Mehl
- 120g Wasser
- 2,5 EL Sonnenblumenöl
- Prise Salz

Belag für 4 Flammkuchen:

- 1 Becher Crème fraîche
- 50g Bärlauch oder eine Wildkräutermischung
- etwas Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 100g Feta Käse
- halbe Zwiebel
- Schuss gutes Öl nach Wahl

Anstatt Bärlauch kann auch gut eine Mischung aus Wildkräutern verwendet werden. Hier eignet sich zum Beispiel Löwenzahn, Schafgarbe, Scharbockskraut, Gänseblümchen, Brunnenkresse, Vogelmiere, Brennessel, etc.

Zubereitung Flammkuchen mit Bärlauch

- Für den Teig mischt ihr alle Zutaten in einer Schüssel und mixt sie zu einem geschmeidigen Teig.
- Den Teig unter einem feuchten Tuch für einige Minuten rasten lassen.
- In der Zwischenzeit den Bärlauch klein schneiden und mit der Crème fraîche vermischen und mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme mixen.
- Die Bärlauch Creme mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Feta Käse in kleine Würfel und die Zwiebel in Ringe schneiden.
- Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Den Teig vierteln und jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen.
- Auf ein Backblech legen und mit der Bärlauch Creme bestreichen.
- Mit den Feta-Würfeln und den Zwiebelringen belegen.
- Im Backrohr für etwa 15 Minuten backen.
- Den heißen Bärlauch Flammkuchen kann man noch mit frischem, kleingeschnittenen Bärlauch und einem Schuss guten Öl garnieren. Sofort heiß garnieren.