

## Unser Frühlings-Tipp: Bärlauch

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.

### Weitere Infos unter:

Kneipp-Bund e.V.

Adolf-Scholz-Allee 6-8

86 825 Bad Wörishofen

Tel. 082 47 / 30 02-0

Fax 082 47 / 30 02-199

info@kneippbund.de

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)