

Bärlauch-Schafskäse-Creme

Bärlauch hat in unseren Küchen wieder Einzug gehalten. Sein Geruch ähnelt dem des Knoblauchs, ist aber weniger stark ausgeprägt. Bärlauch hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und schwefelhaltiger Stoffe. Deshalb sollte Bärlauch möglichst roh gegessen werden. Ihm wird eine blutdrucksenkende Wirkung nachgesagt. Auch soll er positive Wirkung bei Arteriosklerose und Verdauungsstörungen haben. Bärlauch kann beim Sammeln mit den Blättern der Maiglöckchen verwechselt werden, deshalb den Bärlauch lieber auf dem Markt kaufen.

Zutaten:

- ▶ 200 g Schafskäse
- ▶ 1 Bund Bärlauch
- ▶ 2-3 EL Olivenöl
- ▶ Saft einer halben Zitrone
- ▶ Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken
- ▶ Bärlauch fein schneiden
- ▶ Den Käse mit dem Öl und dem Zitronensaft vermengen
- ▶ Den Bärlauch daruntermischen
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken