

## Wildnispark@home

### Apérohäppchen mit Bärlauch

#### Idee

Zurzeit blüht der Bärlauch fast an jeder Ecke. Mit wenig Aufwand ist es möglich, mit dem schmackhaften Frühblüher feine Häppchen für einen gesunden Apéro zuzubereiten.

#### Material



Messer, Schneidbrett, Bärlauch, Vollkorn-Cracker, Hüttenkäse.

#### Anleitung

1. Zuerst wird der Bärlauch gesammelt. Sucht hierfür eine Stelle in eurer Umgebung, an der der Frühblüher wächst und pflückt etwa 10 grosse Blätter.

Der Bärlauch kann dabei am besten an seinem unverkennbaren Knoblauch-Geruch erkannt werden. Hierfür einfach das Blatt ein wenig zerreiben und daran riechen.



## ACHTUNG VERWECHSLUNGSGEFAHR!



Ihr dürft den Bärlauch nicht mit dem Aronstab verwechseln, da dieser giftig ist.

Der Aronstab wächst inmitten von Bärlauch und vor allem die kleineren Blätter können bei ungenauem Betrachten schnell für Bärlauch gehalten werden.



Eine weitere Verwechslungsgefahr besteht beim giftigen Maiglöckchen («Maierisli»). Die Blätter gleichen dabei denen des Bärlauchs noch mehr als jene des Aronstabs.

Ein Geruchstest kann jedoch Gewissheit bringen, da weder der Aronstab noch das Maiglöckchen nach Knoblauch riechen.

2. Sobald die richtigen Blätter gesammelt sind, wascht ihr diese mit kaltem Wasser, um Verunreinigungen durch Tierfäkalien zu beseitigen. Legt die Bärlauchblätter dazu entweder in ein Pasta-Sieb oder einfach ins Waschbecken in eurer Küche.
3. Nun kann der Bärlauch in kleine Stücke zerschnitten werden.



4. Den kleingehackten Bärlauch zusammen mit Gewürzen eurer Wahl in den Hüttenkäse geben und vermischen.
5. Zu guter Letzt streicht ihr den Hüttenkäse auf die Vollkorn-Cracker.



Euer Apéro ist nun bereit zum Geniessen. En Guetel!

Wildnispark Zürich, 2020