



Rezept des Monats

April 2020

Kartoffelstampf mit Bärlauchpesto

Im [Sihlwald](#) riecht es wieder herrlich nach frischem Knoblauch. Dort wächst der Bärlauch in Massen, und das schon sehr früh im Jahr. Wenn bei uns im Oberaargau der Bärlauch wunderschöne, lange Lanzenblätter hat, blüht er im Wildnispark an der Sihl bereits. Und wenn er blüht, soll man ihn nicht mehr nehmen.

Ich wollte unbedingt Bärlauch im eigenen Garten haben. Deshalb habe ich mich im Wald ein wenig umgesehen und welchen gefunden. Ausgestochen und daheim eige pflanzt hat er sich toll entwickelt. So toll sogar, dass er mittlerweile zu Unkraut mutiert ist. Überall steht er: im Blumenbeet, im Gemüsebeet, zwischen Gehwegplatten – nicht totzukriegen, und in solch grossen Mengen, dass ich unser ganzes Dorf versorgen könnte.

Trotzdem freu' ich mich jeden Frühling auf's Neue, wenn er mit saftig-grünen Blättern da steht. Und dann mache ich Bärlauchpesto wie wild. So wild, dass ich bisweilen das ganze Jahr über von und mit dem Mus leben könnte. Ich habe ihn auch schon im Kühlschrank in der hintersten Ecke vergessen und nach zwei Jahren aus dem Glas geholt. Immer noch tadellos.

Eigentlich ganz einfach zu machen.

Es braucht:

Bärlauch, so eine Handvoll sind meistens ca. 50 g

Pinienkerne geröstet, ersatzweise Cashew-Nüsse oder auch Baumnüsse, auch ca. 50 g

Zitronensaft

Chili, am besten frisch, dann ist er nicht nur scharf, sondern auch fruchtig

Salz und Pfeffer, und

jede Menge **Olivenöl**.

Das alles gehackt und püriert, abgeschmeckt und fertig. In Gläsern gefüllt hält er sich einige Zeit.

Die Mengenangaben sind lediglich Hinweise und der Variationen sind viele. So nehme ich zusätzlich ein bis zwei frische Knoblauchzehen dazu. Das gibt einen runderen Knoblauch-Goût. Dann nehme ich noch einen Esslöffel scharfen Senf, und ein wenig Essig. Beim Essig gerne den [Condimento Bianco](#), eine Mischung aus Weisswein-Essig und Traubenmost. Das gibt zur Essigsäure noch ein wenig Süsse hinzu. Und zur Abrundung noch einen Spritzer [Verjus](#), sauren Saft aus gepressten, unreifen Trauben. Früher, also ganz viel früher, als Säuerungsmittel gebraucht, bevor man immer und überall Zitronen bekommen konnte. Da habe ich letzte Woche ein Oster-Wein-Paket bei [Schwarzenbachs](#) in Meilen bestellt, und da war eine Flasche feinster Verjus dabei – lecker!



Gregor Schönau – Weinhandel und Direktimport – Hauptstrasse 24e – CH-4944 Auswil/BE

Jetzt zum Kartoffelstampf. Ich habe dieses Mal die Sorte Agria verwendet, eine relativ trockene mehligkochende Kartoffel. Die Kartoffeln werden geschält und dann in mittelgrosse Würfel geschnitten. Im Topf knapp mit Wasser bedeckt gar kochen. Abschütten und zurück in den heissen Topf. Ein wenig Milch dazu giessen und jetzt mit einem [Kartoffelstampfer](#) die Kartoffelwürfel zerdrücken. Das gelingt nicht perfekt, und das ist auch gut so. So ergibt das keinen sämigen Kartoffelbrei, sondern ein manchmal breiig, manchmal stückiges Kartoffelgericht.

Ich verwende gerne einen hölzernen Kartoffelstampfer mit festem Holzylinder. Damit kann man die Kartoffeln wunderbar zerquetschen, ohne das sie gleich zu Brei oder Matschepampe werden. Mit einem gelochten Edelstahlstampfer wird der Brei zwar gleichmässig breiiger, aber eben auch langweilig im Mundgefühl. Ganz schlimm finde ich, die Kartoffeln mit dem Mixer zu Brei zu mixen. Das ist mir dann am Ende zu klebrig-gummig. Und da merkt man dann auch, dass man Kartoffeln als Basis für Klebstoffe verwendet.

Wenn der Brei dann die benötigte Konsistenz hat, kann man den Bärlauchpesto dazugeben. Und jetzt muss man ein wenig probeln. Die gestampften Kartoffeln sind eher trocken. Mit mehr Butter, Rahm oder Crème Fraîche werden sie saftiger. Aber das Pesto enthält auch schon ziemlich viel Öl. Da muss man dann beim Vermischen aufpassen, dass man die ganze Sache nicht überfettet. Und das passiert schnell. Butter, Rahm und Olivenöl können den Kaloriengehalt des Stampfes erheblich erhöhen, und schon ist der ideale Body-Mass-Index futsch!

Also mischen Sie das Ganze vernünftig und servieren Sie den Stampf eher trocken.

Zur Vorspeise gab es noch eine Spargelcremesuppe. Dazu die Spargelschalen aufheben, die abgeschnittenen, eingetrockneten Enden ebenfalls. Alles in Salzwasser ca. eine halbe Stunde auskochen.

Abgiessen und das Spargelwasser mit Brühe auffüllen. Mir war die Rinderbrühe sauer geworden. Deshalb musste ich auf [Morgas](#) Bouillonwürfel ausweichen. Ich wäre schon noch froh, wenn man die Würfelchen ohne Palmfett und ohne Soja bekommen könnte.

In einem zweiten Topf Zwiebelwürfelchen ca. 10 Minuten in Butter anschwitzen und mit der Spargel-Bouillon-Brühe aufgiessen. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Jetzt 2.5 dl Rahm oder Crème Fraîche dazugeben, nochmals aufkochen und mit dem Zauberstab schön glatt und schaumig pürieren.

Mit feinsten Schnittlauchringli garnieren, von mir aus auch noch ein wenig gehackte Bärlauchblättli zugeben und heiss servieren.

Aus altem Brot gab es noch selbstgemachte Croutons. Dazu altbackene Brotscheiben würfeln und in Butter rösten. Die heiss zur Suppe zugeben, dass es zischt. Super Vorspeise.

En Guete!