

Rezept des Monats

März 2026

Bärlauchlaibchen mit Joghurtdip und Blattsalat

Zutaten (4 Portionen):

- 1 Bund Bärlauch
- 1 Prise Pfeffer
- 3 EL Mehl (glatt)
- 5 EL Olivenöl
- 150 ml Milch (lauwarm)
- 2 Stk. Eier
- 150g Käse (gerieben)
- 300g Semmelwürfel
- 2 Stk. Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 Prise Salz

So wird's gemacht:

Die Semmelwürfel in eine Schüssel geben, mit lauwarmer Milch, verquirlten Eiern und fein geriebenen Käse vermischen. Anschließend gut verkneten und für rund 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen, trocken schütteln, die Stängel wegschneiden und die Blätter klein schneiden.

Danach den fein gehackten Bärlauch in die Semmelwürfelmasse geben, Salz, Pfeffer und Knoblauch hinzufügen und nochmals gut durchkneten.

Zum Schluss aus der Masse kleine Laibchen formen (diese ein wenig flach drücken) und in einer Pfanne mit heißem Öl beidseitig goldbraun ausbraten.

Die Laibchen mit frisch gehacktem Bärlauch garnieren.

Serviertipp:

Die Bärlauch – Laibchen mit Kräuterdip und einem gemischten Salat servieren.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Petra Amorim Valério