

Bärlauchöl

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ziehen lassen: ca. 2 Wochen
Ergibt ca. 1 Liter

- 40 g **Bärlauchblätter**, gut abgespült,
sehr gut trockengetupft,
in feinen Streifen
- 1 Liter **Olivenöl**
- in eine saubere Flasche geben
darübergiessen, die Bärlauchblätter müssen
mit Öl bedeckt sein, Flasche gut verschliessen.
Ca. 2 Wochen an einem dunklen Ort ziehen
lassen, dabei Inhalt täglich einmal durch sorg-
fältiges Schütteln mischen. Das Öl durch ein
Sieb in saubere, trockene Flaschen giessen,
gut verschliessen

Passt zu: Salat; für Marinaden, zum Beträufeln von Pizza, zum Braten von Croûtons, zum Dämpfen von Gemüse.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 3 Monate.

Pro dl: 100 g Fett, 0 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 3689 kJ (882 kcal)

Bärlauch-Käserollen (kleines Bild)

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Für 2 Gläser von je ca. 2 dl

150 g **Feta** trockentupfen, in 16 Würfel schneiden. 16 **Bärlauchblätter** gut abspülen, sehr gut trockengetupfen, um je 1 Fetawürfel wickeln, in die sauberen Gläser schichten. Je 6 **Pfefferkörner** und 2 **rote Chilis** begeben. Mit je ca. 1½ dl **Bärlauchöl** (siehe oben) auffüllen, bis alle Zutaten damit bedeckt sind, Gläser gut verschliessen.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Pro 100 g: 44 g Fett, 7 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 1757 kJ (420 kcal)

Couscous-Salat (kleines Bild)

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

200 g **Couscous** nach Angaben auf der Verpackung zubereiten. Mit 3 Esslöffel **Bärlauchöl**, 2 **Limetten**, nur Saft, 1 Esslöffel **glattblättriger Petersilie**, fein gehackt, und 1 **roten Peperoni**, in Würfeli, mischen. Nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Pro Person: 9 g Fett, 7 g Eiweiss, 42 g Kohlenhydrate, 1182 kJ (283 kcal)

