

Vegane Bärlauch-oder Wildkräuterbutter



Von: Ethnobotanisches Institut

Anleitung

- 1: Das Kokosöl flüssig werden lassen, z. B. auf der sonnigen Fensterbank oder ganz sanft im Wasserbad schmelzen.
- 2: Die Bärlauchblätter hinzugeben. Für die Haltbarkeit ist es sehr wichtig, dass diese trocken sind. Evtl. nach dem Waschen einzeln mit etwas Küchenkrepp abtrocknen oder auf das Waschen verzichten (je nach eigenem Gefühl).
- 3: Die Bärlauchblätter im Kokosöl pürieren oder im Hochleistungsmixer klein mixen.
- 4: Zum Schluss das kalte Leinöl hinzufügen und mit etwas Salz abschmecken.
- 5: In saubere, trockene Gläser abfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen.
- 6: Vor Verzehr am besten ein paar Tage durchziehen lassen.
- 7: Im Kühlschrank aufbewahren. Die Haltbarkeit ist hoch, nach ca. 6 Monaten lässt der Geschmack aber etwas nach.

Hinweise

Je mehr Bärlauch du nimmst, desto grüner wird die vegane Kräuterbutter. Bitte pass die verwendete Ölmenge deiner Bärlauch-Erntemenge an.

Du kannst dieses Rezept abwandeln und mit anderen Wildkräutern zubereiten, dann ggf. Knoblauch hinzufügen.

Zutaten

Bio-Kokosöl

80% der verwendeten Öl-Menge,

z. B. 320g

ein gutes, kalt gepresstes Leinöl

20% der verwendeten Öl-Menge,

z. B. 80g

Frischer Bärlauch

Alle Blätter sorgfältig, einzeln geerntet

etwas Salz

Je nach Geschmack mehr oder weniger

evtl. Knoblauchzehen

z. B. wenn man das Rezept abwandelt und andere Wildkräuter anstelle des Bärlauchs verwendet.

