

ars vivendi

Knoblauch

Über 65 fantasievolle
Rezepte mit der
beliebten Knolle

Jenny Linford

Mit Fotos von Clare Winfield

Schon die alten Ägypter schätzten den ihnen heiligen Knoblauch als Würzzutat. Im Laufe der Zeit wurden ihm viele Eigenschaften zugeschrieben – er galt als Aphrodisiakum, Stärkungsmittel, Heilmittel und als Schutz gegen Vampire. Auch heute noch ist der Knoblauch ein begehrtes Nahrungsmittel, das weltweit in vielen köstlichen Gerichten eine herausragende Rolle spielt. Unumstritten sind seine gesundheitsfördernden Eigenschaften. Nach wie vor erfährt der Knoblauch in vielen Kulturen eine hohe Wertschätzung.

Die kleine Knolle, ein wahres Kraftpaket, entstammt derselben Familie wie Zwiebeln und Lauch. Im professionellen wie im privaten Umfeld nutzen ihn Köche, um den Geschmack anderer Zutaten zu unterstreichen, oder sogar als Markenzeichen eines Gerichts. Die Intensität des Knoblauchs hängt von der Zubereitungsart ab: Werden die Zehen zerdrückt, entwickeln sie ein starkes Aroma; gebacken schmecken sie milder und haben eine weiche, samtige Konsistenz. Und im Ganzen gelassen verleihen sie allen Zutaten einen Hauch von Knoblaucharoma.

In über 65 fantasievollen Rezepten erklärt Food-Autorin Jenny Linford, wie man die Vielfalt an Knoblauchsorten, die sich in Größe, Geruchsintensität und Farbe unterscheiden, beim Kochen am geschicktesten einsetzt. Von einfachen Soulfood-Gerichten, z. B. mit geräuchertem Knoblauch, bis hin zu ausgefalleneren Mahlzeiten mit Bärlauch, die sich wunderbar zur Bewirtung Ihrer Gäste eignen – entdecken und entfesseln Sie die Kraft dieser Wunderknolle.



Knoblauch

Über 65 fantasievolle Rezepte mit
der beliebten Knolle



Jenny Linford
Mit Fotos von Clare Winfield

ars vivendi®

Inhalt

VORWORT 6

Exkurs: *Die Formenvielfalt des Knoblauchs*

Milder Knoblauch 10

Exkurs: *Zubereitung und Lagerung*

Die Sonnenseite des Knoblauchs 32

Exkurs: *Knoblauch – gut für die Gesundheit*

Soul-Food 62

Exkurs: *Der Knoblauch im Volksglauben*

Feuriger Knoblauch 84

Exkurs: *Zu Besuch bei den Knoblauchbauern*

Wilder Knoblauch: Bärlauch 108

Exkurs: *Knoblauchanbau*

Knoblauch zum Fest 132

Exkurs: *Knoblauchfestivals*

REGISTER 156

DANK 160

Vorwort

Der Knoblauch ist eine kühne Knolle. Sein scharfer Geruch und kräftiger Geschmack – jede kleine Zehe trägt ein gewaltiges Potenzial in sich – haben im Lauf der Geschichte heftige Reaktionen hervorgerufen. Zu manchen Zeiten sah die gesellschaftliche Oberschicht auf ihn herab. Andererseits machte ihn seine außerordentliche Fähigkeit zum Aufwerten von Gerichten zu einer geschätzten und essentiellen Aromazutat in vielen Küchen der Erde. Die ärmere Bevölkerung vieler Länder verspeist ihn seit Jahrhunderten mit großer Begeisterung. Und auch in antiken Zivilisationen wie in China, Indien, Ägypten, Griechenland und Rom war der Knoblauch bereits bestens bekannt.

Die Bezeichnung »Knoblauch« geht auf das mittelhochdeutsche Wort »knobelouh« zurück, was so viel wie »Zehenlauch« bedeutet. Die Pflanze stammt vermutlich aus Zentralasien. Der auch unter dem lateinischen Namen »Allium sativum« bekannte Knoblauch gibt seinen kräftigen Geschmack erst frei, nachdem er zerdrückt oder zerhackt wurde. Es macht wirklich Spaß, beim Kochen zu lernen, wie man die »Knoblauchpower« dosiert. Verwendet man die Zehe im Ganzen, aromatisiert man ein Gericht, ohne den Eigengeschmack zu überdecken. Wenn man eine ganze Zehe in Öl brät, anschließend aber nur das aromatisierte Öl zum Kochen verwendet, verleiht man dem Gericht auf diskrete Weise einen unverwechselbaren Geschmack. Den gleichen Effekt erreicht man, wenn man eine ganze Knoblauchzehe vor dem Braten in ein Hähnchen steckt oder sie in einer Sauce mitköcheln lässt. Einem Salat verleiht man einen Hauch von Knoblauch, indem man die Salatschüssel vorher mit einer geschälten Knoblauchzehe ausreibt.

Als ich von der Idee zu diesem Buch erfuhr, war ich sofort begeistert. Ein paar Jahre zuvor war mir bewusst geworden, dass all meine Lieblingsgerichte Knoblauch enthielten. Es existieren so viele Einsatzmöglichkeiten für Knoblauch, dass ich gar nicht wusste, von welchen Länderküchen ich mich zuerst inspirieren lassen sollte. Es gibt weltweit nur sehr wenige Länder, in deren Kochtradition der Knoblauch keine Rolle spielt. Er ist eine wahrhaft kosmopolitische Zutat, die viele klassische Gerichte prägt, von Italiens Pasta carbonara oder Ägyptens deftigem Ful Medames über Frankreichs luxuriösen Coq au vin bis hin zu Thailands aromatischem Grünen Curry. In dieses Buch habe ich auch Verwandte des Knoblauchs, wie Bärlauch und Schnittknoblauch, mit aufgenommen, da sie bei einer Feier zu Ehren des Knoblauchs nicht fehlen dürfen.

Knoblauch ist preisgünstig und überall erhältlich, was ihn zu einer schlichten, aber bemerkenswerten Alltagszutat macht. Wenn ich auf eine einsame Insel nur ein einziges Nahrungsmittel mitnehmen dürfte, wäre es Knoblauch.

Die Formenvielfalt des Knoblauchs

Knoblauch

Knoblauch (*Allium sativum*) existiert in zwei Hauptarten (Hardneck, auch Schlangenknolauch genannt, und Softneck, der eigentliche Kulturknoblauch) und jeweils vielen verschiedenen Sorten. Beim Zerkleinern der Zehen entstehen schwefelhaltige Verbindungen, die den kräftigen Geschmack des Knoblauchs freisetzen. Knoblauch wird in ganzen Knollen verkauft, die in papierartige Haut gehüllte Zehen umfassen.

Junger oder frischer Knoblauch

Getrockneter Knoblauch ist lange haltbar. Der junge Knoblauch wird frisch geerntet als Saisonspezialität verkauft. Diese Knollen haben noch keine Zwischenhäute gebildet und sich noch nicht in einzelne Zehen aufgeteilt, weshalb die gesamte Knolle und der Stängel essbar sind. Das feuchte, weiße Fleisch besitzt ein mildes Aroma.

Elefantenknoblauch

Allium ampeloprasum var. *ampeloprasum*, eine imposante Erscheinung, wird botanisch eher dem Lauch als dem Knoblauch zugerechnet. Die große Knolle enthält große Zehen, die sich, im Ganzen verwendet, optisch gut in Gerichten machen.

Schwarzer Knoblauch

Der aus Korea stammende schwarze Knoblauch entsteht durch eine Form des Konservierens, bei der die Knoblauchknollen vorsichtig erhitzt werden. Bei diesem Prozess nehmen die Zehen eine schwarze Farbe an und werden weich. Auch das Aroma wird milder und verliert den stechenden Knoblauchduft. Stattdessen entsteht eine rauchige Note, die an Balsamicoessig erinnert. In der Küche wird schwarzer Knoblauch wegen seines Aromas und seiner auffälligen Farbe verwendet.

Knoblauchknollen in fantastischer Formenvielfalt.

Geräucherter Knoblauch

Knoblauch wird nicht zu Konservierungszwecken geräuchert, sondern um sein Aroma zu verändern. Zugleich verliert er den stechenden Geruch und der Farbton der papierernen Haut wird zart dunkelbraun.

Frittierte Knoblauch

Dieses in Asialäden erhältliche Fertigprodukt besteht aus fein gehacktem Knoblauch, in Öl goldbraun und knusprig frittiert. Dieser Knoblauch ist in der thailändischen Küche sehr beliebt, wo er vielen Gerichten Knusprigkeit und Knoblauchduft verleiht.

Eingelegter Knoblauch

Die geschälten und in Salzlake und Essig eingelegten Knoblauchzehen sind knackig und schmecken intensiv nach salzig-scharfem Knoblauch.

Knoblauchsatz

Diese Mischung aus Salz und getrocknetem, gemahlenem Knoblauch besitzt einen einzigartigen Geschmack und dient als Ersatz für frischen Knoblauch.

Knoblauchstiele

Die Blütenstängel mancher Hardnecksorten bezeichnet man als Knoblauchstiele. Sie werden im späten Frühjahr geerntet und gelten als Spezialität. Die leuchtend grünen Stängel sind schön saftig und schmecken leicht süß nach Knoblauch.

Wilder Knoblauch

Die auch unter dem Namen Waldknoblauch oder Bärlauch bekannte Pflanze (*Allium ursinum*) wächst wild in den schattigen Wäldern Europas. Die essbaren, langen grünen Blätter verströmen ein unverkennbares Aroma und schmecken zart nach Knoblauch.

Schnittknoblauch

Die Pflanze *Allium tuberosum* wird auch Chinesischer Schnittlauch genannt. Ihre langen, schmalen grünen Blätter schmecken deutlich nach Knoblauch. In der chinesischen und koreanischen Küche dienen sie als Aromazutat oder als Gemüse in kurz gebratenen Gerichten.



Hummus

Dieser schmackhafte Dip aus dem Nahen Osten besticht durch sein nussiges Aroma und ist ganz leicht zu Hause zuzubereiten. Mit Pitabrot, Falafeln oder rohen Gemüsesticks als Snack servieren oder zusammen mit anderen Mezze (orientalischen Vorspeisen) als leichte Mahlzeit.

Für 6 Personen

125 g getrocknete
Kichererbsen
1 TL Natron
Salz
2 Knoblauchzehen, zu einer
Paste zerdrückt
4 EL Tahini (Sesampaste)
frisch gepresster Saft von
1 Zitrone

ZUM GARNIEREN

Oliveöl
Paprikapulver oder Sumach
frisch gehackte Petersilie

Die **Kichererbsen** über Nacht mit dem **Natron** in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag abseihen und abspülen. In einen großen Topf geben, mit reichlich frischem, kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 50–60 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Dabei regelmäßig den Schaum abschöpfen. Die Kichererbsen **salzen**, dann in ein Gefäß abseihen und das Kochwasser sowie 1 EL der gekochten Kichererbsen für die Garnierung beiseitestellen.

Die Kichererbsen in einem Mixer mit **Knoblauch**, **Tahini** und **Zitronensaft** vermengen. Nach und nach Kochflüssigkeit zugießen, bis aus der Mischung eine glatte Paste wird. Mit Salz abschmecken.

Den Hummus in eine Servierschüssel füllen. Mit der Rückseite eines Löffels eine Mulde in die Paste drücken und ein wenig **Oliveöl** hineingießen. Mit den beiseitegelegten Kichererbsen krönen und mit **Paprikapulver** und **Petersilie** bestreuen.



Garnelen mit blühendem Schnittknoblauch

Blühender Schnittknoblauch ist eine weniger bekannte Unterart des Schnittknoblauchs (auch Chinesischer Schnittlauch). Beide Spezialitäten sind in Asialäden erhältlich und gut für dieses Rezept geeignet, da sie dem Gericht eine schwache Knoblauchnote und angenehme Konsistenz verleihen. Mit Nudeln serviert ergeben die Garnelen eine schnelle, schmackhafte Mahlzeit.

1 EL Sonnenblumen- oder Pflanzenöl
2 cm frischer Ingwer, geschält und in feine Scheiben geschnitten
200 g (blühender) Schnittknoblauch, in 2 ½ cm lange Stücke geschnitten

200 g rohe Garnelen, geschält
1 EL Reiswein oder Medium Sherry
1 EL helle Sojasauce
½ TL Sesamöl

Wok

Für 2 Personen

Das **ÖL** bei hoher Temperatur in einem Wok erhitzen. Den **Ingwer** zugeben und unter Rühren braten, bis er duftet. Dann den **Schnittknoblauch** zufügen und kurz untermengen.

Dann die **Garnelen** mitbraten. Sobald sie nicht mehr durchsichtig sind, den **Reiswein** zugießen und kurz aufkochen lassen. Zuletzt **Sojasauce** und **Sesamöl** untermischen. 2–3 Minuten unter Rühren garen, bis der Schnittknoblauch beginnt zusammenzufallen. Sofort servieren.



Pulled Pork mit geräuchertem Knoblauch

Dieses langsam gegarte, zarte Schweinefleisch mit seinem rauchigen Knoblaucharoma schmeckt ganz hervorragend. Das Dressing sorgt für einen angenehm würzigen Kontrast. Das zerpfückte Fleisch auf Brötchen servieren oder als Teil eines Büfets mit Kartoffelsalat und Coleslaw (Krautsalat).

Für 8 Personen

1 Schweineschulter (ca. 2,2 kg) mit Knochen, Haut eingeritzt für eine knusprige Kruste

Salz

2 geräucherte Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

2 TL geräuchertes Knoblauchpulver
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl

8 Brötchen

DRESSING

6 EL Rotweinessig

2 EL flüssiger Honig

2 geröstete Knoblauchzehen (siehe Seite 23), geschält und zu einer Paste zerdrückt

Salz

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Das **Schweinefleisch** Zimmertemperatur annehmen lassen, dann mit Küchenpapier abtupfen und die Haut gründlich mit **Salz** einreiben. Das Fleisch mit kleinen Einschnitten versehen, in diese die **Räucher Knoblauchstückchen** hineinstecken. Anschließend das Fleisch mit **Knoblauchpulver**, Salz und **Pfeffer** würzen.

Einen großen Bräter mit Alufolie auskleiden. Das Fleisch in die Mitte der Folie legen und mit **Olivenöl** beträufeln. Die Folie zu einem Päckchen zusammenfallen.

Im Ofen 15 Minuten braten, dann die Hitze auf 150 °C reduzieren und das Schweinefleisch 5 Stunden und 45 Minuten garen.

Das Fleisch auspacken, den Bratensaft aufbewahren. Vorhandenes Fett entfernen. Wer eine knusprige Kruste möchte, trennt die Fettschicht ab und legt sie im Ofen 10–15 Minuten unter den heißen Grill. Das weiche Schweinefleisch mit 2 Gabeln in langen Fasern vom Knochen ziehen. Damit das Pulled Pork nicht zu trocken wird, in 3–4 EL Bratensaft wenden.

Die **Zutaten** für das **Dressing** vermengen und abschmecken.

Die **Brötchen** mit reichlich Schweinefleisch füllen und nach Belieben mit dem würzigen Dressing verfeinern.





Ajo blanco

Diese klassische kalte Suppe aus Spanien ist auch unter dem Namen »weiße Gazpacho« bekannt. Sie wird aus einfachsten Zutaten zubereitet und schmeckt angenehm nussig. Mit der traditionellen Garnierung aus frischen Trauben oder Melone erhält man einen ansprechenden und erfrischenden ersten Gang oder ein leichtes Mittagessen.

Für 4 Personen

100 g leicht altbackenes
Weißbrot, ohne
Kruste, in Scheiben
geschnitten

200 g blanchierte
Mandeln

2 Knoblauchzehen,
zerdrückt

6 EL natives Olivenöl
extra, plus etwas mehr
zum Servieren

2 EL Sherryessig
Salz

24 helle kernlose
Trauben, halbiert,
oder 200 g grün- oder
orangefleischige
Melone, in kleine
Stücke geschnitten

Das **Brot** 30 Minuten in 700 ml kaltem Wasser einweichen.

Die **Mandeln** in einem Mixer fein zermahlen. Das Brot und die Hälfte des Einweichwassers zugeben, das restliche Einweichwasser beiseitestellen. Zu einer feinen Paste vermengen. **Knoblauch, Olivenöl** und **Sherryessig** zugeben und gründlich verrühren.

Noch so viel vom Einweichwasser zugießen, bis die Suppe eine cremige Konsistenz hat. Mit **Salz** abschmecken. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2–3 Stunden kühl stellen.

Die Ajo blanco mit Olivenöl beträufeln und mit **Traubenhälften** oder **Melonenstücken** garniert servieren.



Hähnchen-Kebab mit Safran und Knoblauch

Um Hähnchenfleisch mehr Geschmack zu verleihen, legt man es einfach in Marinade ein. Diese Spieße eignen sich auch perfekt zum Grillen. Mit Basmatireis, dem Tzatziki-Dip (siehe unten) oder Raita und einem kleinen Salat servieren.

Für 4 Personen

1 gute Prise Safranfäden
 2 Knoblauchzehen
 Salz
 3 EL Olivenöl, plus etwas mehr bei Bedarf
 frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
 500 g Hähnchenbrustfilet, in ca. 2 ½ cm große Würfel geschnitten
 frische Minzeblätter, in Stücke gerissen, zum Garnieren

8 Holzspieße, in Wasser eingeweicht

Die **Safranfäden** zermahlen, dann in 1 TL warmem Wasser einweichen.

Den **Knoblauch** zu einer Paste zerstampfen und mit ein wenig **Salz** mischen.

Für die Marinade Knoblauch, Safranwasser, **Olivenöl**, **Zitronensaft** und etwas Salz in einer großen Schüssel vermengen. Das **Hähnchenfleisch** zugeben und wenden, bis es rundum mit Marinade überzogen ist. Zudecken und im Kühlschrank 4–6 Stunden marinieren. Nach der Hälfte der Zeit das Fleisch umrühren.

Den Grill auf höchster Stufe vorheizen. Die marinierten Fleischstücke gleichmäßig auf die Spieße stecken.

Das Hähnchenfleisch etwa 15 Minuten grillen, bis es gar ist und klarer Saft austritt. Dabei häufig wenden und bei Bedarf mit etwas Öl bestreichen. Die Kebabs mit **Minze** garniert sofort servieren.

Tzatziki

Dieser köstlich-erfrischende Dip mit reichlich Knoblauch ist ein griechischer Klassiker. Mit den Hähnchen-Kebabs als leichte Mahlzeit oder mit Pitabrot oder Gemügesticks als Snack servieren.

Für 6 Personen

½ Gurke
 Salz
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 250 g griechischer Joghurt
 1 EL frisch gehackte Minzeblätter
 1 EL Olivenöl
 1 TL Weißweinessig

Die **Gurke** schälen und raspeln. Mit **Salz** bestreuen und 15 Minuten zum Entsaften beiseitestellen. Dann abseihen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Gurke, **Knoblauch**, **Joghurt**, **Minze**, **Olivenöl** und **Essig** vermengen. Den Tzatziki bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.





Tartiflette mit geröstetem Knoblauch

Dieses klassisch französische Gericht ist Soul-Food par excellence – sahnige Kartoffelscheiben und geschmolzener Käse, raffiniert verfeinert durch milden, gerösteten Knoblauch. In einer echten Tartiflette wird traditionell Reblochon-Käse verwendet, der durch sein besonderes Aroma und seine Konsistenz hervorsteicht. Mit einem knackigen grünen Salat servieren.

Für 4 Personen

- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, halbiert und in feine Ringe geschnitten
- 100 g Pancetta oder Frühstücksspeck (Bacon), gewürfelt
- 300 g Crème fraîche oder saure Sahne
- 300 ml Vollmilch
- 3 Zweige frischer Thymian, Blätter abgezupft
- 3 geröstete Knoblauchzehen (siehe Seite 23), geschält und zu einer Paste zerdrückt
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 800 g festkochende Kartoffeln, z. B. Sieglinde, in sehr feine Scheiben geschnitten
- ½ Reblochon-Käse, mit Rinde in feine Scheiben geschnitten

ofenfeste Form mit 1 ½ l Fassungsvermögen, eingefettet

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das **ÖL** in einer Pfanne erhitzen. Die **Zwiebel** zugeben und unter häufigem Rühren anbräunen, bis sie weich ist. Den **Pancetta** zugeben und 2–3 Minuten mitbraten.

In einem großen Topf **Crème fraîche**, **Milch**, **Thymian** und die **Knoblauchpaste** vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zum Kochen bringen, dann die **Kartoffelscheiben** zugeben. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 8 Minuten köcheln lassen. Den Pancetta und die Zwiebel zufügen.

Ein Drittel der Crème-fraîche-Kartoffel-Mischung in die ofenfeste Form füllen. Mit einer Lage **Reblochon** bedecken. Den Vorgang zweimal wiederholen und mit einer Käseschicht abschließen.

Die Tartiflette 1 Stunde im vorgeheizten Ofen backen, bis die Kartoffeln gar sind und das Gericht goldbraun ist. Direkt warm aus dem Ofen servieren.



Ziegenkäse-Tarte mit Bärlauch

Diese pikante, saftige Tarte vereint das zarte Aroma von Ziegenkäse mit der erdigen Note des Bärlauchs. Mit einem knackigen Salat als leichte Mahlzeit servieren.

Für 6 Personen

300 g Mübteig
2 Eier plus 1 Eigelb
300 g Crème fraîche oder saure Sahne
25 g Bärlauchblätter, gründlich gewaschen und fein gehackt
Muskatnuss, frisch gerieben
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g Ziegenkäse mit weißer Rinde, in Scheiben geschnitten

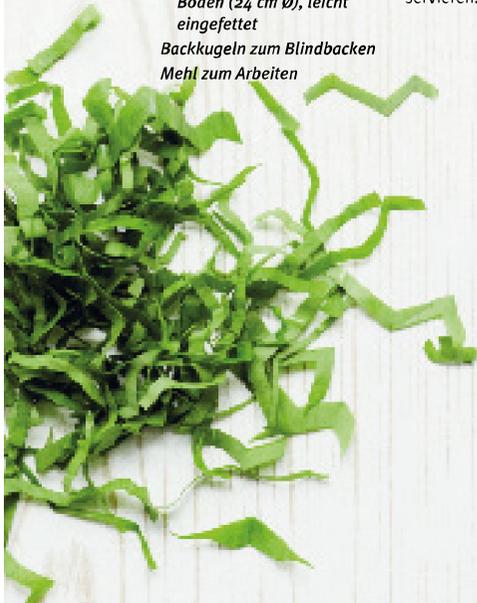
Tarteform mit losem Boden (24 cm Ø), leicht eingefettet
Backkugeln zum Blindbacken
Mehl zum Arbeiten

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Für den Tarteboden den **Teig** auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen. Dann die Backform mit dem Teig auslegen. Fest andrücken und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, damit der Teig keine Blasen wirft. Die Form mit Backpapier auslegen und die Backkugeln hineinfüllen. 15 Minuten blindbacken, dann Kugeln und Backpapier vorsichtig entfernen und weitere 5 Minuten backen.

Inzwischen **Eier, Eigelb** und **Crème fraîche** leicht verquirlen. Den **Bärlauch** zugeben, mit **Muskatnuss, Salz** und **Pfeffer** würzen und gut vermengen.

Die **Ziegenkäsescheiben** auf den Tarteboden legen. Die Eimischung darübergießen. 40 Minuten backen, bis die Füllung goldbraun und aufgegangen ist. Die Tarte warm oder bei Zimmertemperatur servieren.



Register

A

Ajo blanco 43
Anchovis: Lammbraten mit Knoblauch und Anchovis 155
Aprikosen: Duftende Lammhaxen mit Knoblauch und Aprikosen 152
Auberginen: Baba Ghanoush mit geräuchertem Knoblauch 91
Avocados: Tricolore-Salat mit schwarzem Knoblauch 44

B

Baba Ghanoush mit geräuchertem Knoblauch 91
Baked Beans spanischer Art 77
Bao mit geschmortem Schweinebauch 147
Bärlauch: Bärlauch-Haselnuss-Pesto 112
Bärlauch-Teigbällchen 115
Beef Ale Stew mit Bärlauchknödeln 127
Gebackene Miesmuscheln mit Bärlauch 123
Lachs mit Bärlauch en papillote 124
Neue Röstkartoffeln mit Bärlauch 131
Pasta primavera mit Bärlauch 120
Pfannengerührtes Schweinefleisch mit Bärlauch und Misopaste 128
Scones mit Bärlauch und Käse 119
Süßkartoffelbrei mit Bärlauch 131
Ziegenkäse-Tarte mit Bärlauch 116
Bärlauch-Haselnuss-Pesto 112
Bärlauch-Teigbällchen 115
Beef Ale Stew mit Bärlauchknödeln 127
Boeuf bourguignon 81
Bohnen: Baked Beans spanischer Art 77
Bohnen-Knoblauch-Dip 17
Gegrillter Thunfisch mit Gremolata und Knoblauchbohnenpüree 143
Pasta primavera mit Bärlauch 120

Bohnen-Knoblauch-Dip 17
Brathähnchen mit Knoblauchbutter 82
Brot: Ajo blanco 43
Bärlauch-Teigbällchen 115
Fettunta 66
Rosmarin-Focaccia mit geröstetem Knoblauch 39
Spanische Knoblauchsuppe 70
Bulgogi 105
Burger mit Schweinefleisch und geröstetem Knoblauch 56
Butter: Brathähnchen mit Knoblauchbutter 82

D

Dips: Baba Ghanoush mit geräuchertem Knoblauch 91
Bohnen-Knoblauch-Dip 17
Hummus 14
Saucen 101, 105, 136
Tzatziki 55
Duftende Lammhaxen mit Knoblauch und Aprikosen 152

E

Eier: Krebsfleisch-Tarte mit geröstetem Knoblauch 21
Krokettten mit geröstetem Knoblauch und Klippfisch 23
(Wachtel): Fischgratin mit geröstetem Knoblauch 72
Ziegenkäse-Tarte mit Bärlauch 116
Eintopf: Beef Ale Stew mit Bärlauchknödeln 127
Boeuf bourguignon 81
Mediterraner Fischeintopf mit Knoblauch 144
Erbsen: Knoblaucherbisen à la française 60
Makkaroni mit Käse und geröstetem Knoblauch 71
Pasta primavera mit Bärlauch 120
Erdnussbutter: Pikantes Erdnuss-Knoblauch-Relish 88

F

Fettunta 66
Fisch: Fischgratin mit geröstetem Knoblauch 72
Krokettten mit geröstetem Knoblauch und Klippfisch 23
Mediterraner Fischeintopf mit Knoblauch 144
Thai-Fisch mit gebratenem Knoblauch 99
Fischgratin mit geröstetem Knoblauch 72
Fleischbällchen mit Schnittknoblauch 101

G

Garnelen: Fischgratin mit geröstetem Knoblauch 72
Garnelen mit blühendem Schnittknoblauch 24
Garnelen-Pomelo-Thaisalat mit Knoblauch-Kräuter-Dressing 47
Malaisische Knoblauch-Chili-Garnelen 96
Mediterraner Fischeintopf mit Knoblauch 144
Risotto nero mit Knoblauchgarnelen 140
Spanische Knoblauchgarnelen 141
Garnelen mit blühendem Schnittknoblauch 24
Garnelen-Pomelo-Thaisalat mit Knoblauch-Kräuter-Dressing 47
Gebackene Knoblauchkartoffeln 31
Gebackene Miesmuscheln mit Bärlauch 123
Gebratene Gnocchi mit Knoblauchpilzen und Pancetta 20
Gedämpfte Jakobsmuscheln mit schwarzem Knoblauch 139
Gegrillter Thunfisch mit Gremolata und Knoblauchbohnenpüree 143
Gerösteter Knoblauch: Bohnen-Knoblauch-Dip 17
Burger mit Schweinefleisch und geröstetem Knoblauch 56



Fischgratin mit geröstetem Knoblauch 72
Krebsfleisch-Tarte mit geröstetem Knoblauch 21
Kroketten mit geröstetem Knoblauch und Klippfisch 23
Labneh mit geröstetem Knoblauch 36
Makkaroni mit Käse und geröstetem Knoblauch 71
Pulled Pork mit geräuchertem Knoblauch 28
Rosmarin-Focaccia mit geröstetem Knoblauch 39
Rote-Bete-Suppe mit geröstetem Knoblauch 18
Tartiflette mit geröstetem Knoblauch 69
Tatarsauce mit geröstetem Knoblauch 23
Gnocchi: Gebratene Gnocchi mit Knoblauchpilzen und Pancetta 20
Grüne Knoblauchmuffins 40
Gurke: Tzatziki 55

H

Hähnchen: Brathähnchen mit Knoblauchbutter 82
Hähnchen mit 40 Knoblauchzehen 27
Hähnchen-Kebab mit Safran und Knoblauch 55
Hähnchenhackfleisch mit gebratenem Knoblauch thailändischer Art 102
Hühnerbrühe 70
Hühnerleber mit Knoblauch und Granatapfelsirup 151
Knoblauch-Limetten-Hähnchen 52
Wan-Tans mit Hähnchen und knusprigem Schnittknoblauch 136
Hähnchen mit 40 Knoblauchzehen 27
Hähnchen-Kebab mit Safran und Knoblauch 55
Hähnchenhackfleisch mit gebratenem Knoblauch thailändischer Art 102

Haselnuss: Bärlauch-Haselnuss-Pesto 112
Pasta primavera mit Bärlauch 120
Hühnerleber mit Knoblauch und Granatapfelsirup 151
Hummus 14

I/J

Italienische Würstchen mit Knoblauchlinsen 78
Joghurt: Labneh mit geröstetem Knoblauch 36
Grüne Knoblauchmuffins 40
Tzatziki 55

K

Käse: Bohnen-Knoblauch-Dip 17
Grüne Knoblauchmuffins 40
Makkaroni mit Käse und geröstetem Knoblauch 71
Scones mit Bärlauch und Käse 119
Tartiflette mit geröstetem Knoblauch 69
Tricolore-Salat mit schwarzem Knoblauch 44
Ziegenkäse-Tarte mit Bärlauch 116

Kartoffeln: Fischgratin mit geröstetem Knoblauch 72
Gebackene Knoblauchkartoffeln 31
Kroketten mit geröstetem Knoblauch und Klippfisch 23
Neue Röstkartoffeln mit Bärlauch 131
Süßkartoffelbrei mit Bärlauch 131
Tartiflette mit geröstetem Knoblauch 69
Kichererbsen: Hummus 14
Kimchi-Pfannkuchen mit Crème fraîche und schwarzem Knoblauch 92
Knoblauch-Limetten-Hähnchen 52
Knoblauch-Pilaw 59
Knoblaucherbse à la française 60
Knoblauchspinat italienischer Art 31
Kräuter-Knoblauch-Chutney 89
Krebsfleisch-Tarte mit geröstetem

Knoblauch 21
Kroketten mit geröstetem Knoblauch und Klippfisch 23

L

Labneh mit geröstetem Knoblauch 36
Lachs mit Bärlauch en papillote 124
Lamm: Duftende Lammhaxen mit Knoblauch und Aprikosen 152
Lammbraten mit Knoblauch und Anchovis 155
Limetten: Knoblauch-Limetten-Hähnchen 52
Linsen: Italienische Würstchen mit Knoblauchlinsen 78

M

Makkaroni mit Käse und geröstetem Knoblauch 71
Malaïische Knoblauch-Chili-Garnelen 96
Mandeln: Ajo blanco 43
Kräuter-Knoblauch-Chutney 89
Spargelkohl mit Knoblauch und Mandeln 60
Mayonnaise: Tatarsauce mit geröstetem Knoblauch 23
Mediterraner Fischeintopf mit Knoblauch 144
Muscheln: Gebackene Miesmuscheln mit Bärlauch 123
Gedämpfte Jakobsmuscheln mit schwarzem Knoblauch 139
Spaghetti alle vongole 48

N

Neue Röstkartoffeln mit Bärlauch 131

P

Pancetta: Baked Beans spanischer Art 77
Gebratene Gnocchi mit Knoblauchpilzen und Pancetta 20
Makkaroni mit Käse und geröstetem Knoblauch 71
Tartiflette mit geröstetem Knoblauch 69
Pasta: Makkaroni mit Käse und

geröstetem Knoblauch 71
Pasta primavera mit Bärlauch 120
Spaghetti alle vongole 48
Spaghetti con aglio, olio e peperoncino 95
Mediterraner Fischeintopf mit Knoblauch 144
Pesto: Bärlauch-Haselnuss-Pesto 112
Petersilienpesto 23
Pfannengerührtes Schweinefleisch mit Bärlauch und Misopaste 128
Pikante indische Fleischbällchen mit Knoblauch 106
Pikantes Erdnuss-Knoblauch-Relish 88
Pilze: Boeuf bourguignon 81
Gebratene Gnocchi mit Knoblauchpilzen und Pancetta 20
Hähnchenhackfleisch mit gebratenem Knoblauch thailändischer Art 102
Pistazien: Grüne Knoblauchmuffins 40
Pomelo: Garnelen-Pomelo-Thaisalat mit Knoblauch-Kräuter-Dressing 47
Pulled Pork mit geräuchertem Knoblauch 28

R

Reis: Knoblauch-Pilaw 59
Risotto nero mit Knoblauchgarnelen 140
Rindfleisch: Beef Ale Stew mit Bärlauchknödeln 127
Boeuf bourguignon 81
Bulgogi 105
Pikante indische Fleischbällchen mit Knoblauch 106
Risotto nero mit Knoblauchgarnelen 140
Rosmarin-Focaccia mit geröstetem Knoblauch 39
Rote-Bete-Suppe mit geröstetem Knoblauch 18

S

Safran: Duftende Lammhaxen mit

Knoblauch und Aprikosen 152
Hähnchen-Kebab mit Safran und Knoblauch 55
Knoblauch-Pilaw 59
Krebsfleisch-Tarte mit geröstetem Knoblauch 21
Mediterraner Fischeintopf mit Knoblauch 144
Salat: Garnelen-Pomelo-Thaisalat mit Knoblauch-Kräuter-Dressing 47
Tricolore-Salat mit schwarzem Knoblauch 44
Schnittknoblauch: Fleischbällchen mit Schnittknoblauch 101
Garnelen mit blühendem Schnittknoblauch 24
Wan-Tans mit Hähnchen und knusprigem Schnittknoblauch 136
Schwarzer Knoblauch: Gedämpfte Jakobsmuscheln mit schwarzem Knoblauch 139
Schweinebauch mit Cidre und Knoblauch 75
Tricolore-Salat mit schwarzem Knoblauch 44
Schweinebauch mit Cidre und Knoblauch 75
Schweinebraten mit Rosmarin, Knoblauch und Fenchel 148
Schweinefleisch: Bao mit geschmortem Schweinebauch 147
Burger mit Schweinefleisch und geröstetem Knoblauch 56
Fleischbällchen mit Schnittknoblauch 101
Italienische Würstchen mit Knoblauchlinsen 78
Pfannengerührtes Schweinefleisch mit Bärlauch und Misopaste 128
Pulled Pork mit geräuchertem Knoblauch 28
Schweinebauch mit Cidre und Knoblauch 75
Schweinebraten mit Rosmarin, Knoblauch und Fenchel 148
Scones mit Bärlauch und Käse 119
Spaghetti alle vongole 48

Spaghetti con aglio, olio e peperoncino 95
Spanische Knoblauchgarnelen 151
Spanische Knoblauchsuppe 70
Spargel: Pasta primavera mit Bärlauch 120
Spargelkohl mit Knoblauch und Mandeln 60
Spinat: Knoblauchspinat italienischer Art 31
Süßkartoffelbrei mit Bärlauch 131
Suppen: Ajo blanco 43
Rote-Bete-Suppe mit geröstetem Knoblauch 18
Spanische Knoblauchsuppe 70

T

Tartiflette mit geröstetem Knoblauch 69
Thai-Fisch mit gebratenem Knoblauch 99
Thunfisch: Gegrillter Thunfisch mit Gremolata und Knoblauchbohnenpüree 143
Tintenfisch: Mediterraner Fischeintopf mit Knoblauch 144
Risotto nero mit Knoblauchgarnelen 140
Trauben: Ajo blanco 43
Tricolore-Salat mit schwarzem Knoblauch 44
Tzatziki 55

W

Wan-Tans mit Hähnchen und knusprigem Schnittknoblauch 136
Wein: Boeuf bourguignon 81
Italienische Würstchen mit Knoblauchlinsen 78
Lammbraten mit Knoblauch und Anchovis 155
Risotto nero mit Knoblauchgarnelen 140
Spaghetti alle vongole 48

Z

Ziegenkäse-Tarte mit Bärlauch 116
Zucchini: Grüne Knoblauchmuffins 40