

## Rezept

# Bärlauchsauce

Ein Rezept von Bärlauchsauce, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> Bärlauch	<b>2</b> Schalotten
<b>40 g</b> Butter	<b>2 EL</b> Mehl
<b>150 ml</b> trockener Weißwein oder Gemüsebrühe	<b>150 g</b> Sahne
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>2-3 TL</b> frisch gepresster Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Den Bärlauch waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL Butter andünsten. Bärlauch dazugeben und 1 Min. mitdünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Vom Herd nehmen.
2. Übrige Butter in einem Topf erhitzen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen 2 Min. erhitzen. Wein oder Brühe und Sahne angießen, die Sauce aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Min. offen köcheln lassen, bis sie angedickt ist. Hitze reduzieren, Bärlauch-Mix zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.