



## RINDSROULADEN MIT BÄRLAUCHFÜLLUNG

4 PORTIONEN



### ZUTATEN:

4 Rindsrouladen  
Pfeffer  
1 Glas Bärlauch Pesto  
ca. 20 dünne Scheiben roh  
geräuchertes Wammerl  
Sonnenblumenöl  
zum Braten

### TIPP:

Bärlauch sollte nicht zu stark erhitzt werden, da er sonst sein Aroma verliert.

Die Rezepte mit UNSER LAND Lebensmitteln wurden von der Hauswirtschafterei aus Peiting kreiert.

### ZUBEREITUNG:

1. Die Rouladen auf beiden Seiten mit Pfeffer würzen.
2. Jeweils eine Seite mit dem Pesto bestreichen und längs aufrollen.
3. Mit den Wammerlscheiben umwickeln
4. In heißem Öl rundum goldbraun braten.
5. In Stücke schneiden und mit Brot servieren. Warm oder kalt genießen.

## Die UNSER LAND Idee

**Ziel des Netzwerkes UNSER LAND ist der Erhalt der Lebensgrundlagen von Menschen, Tieren und Pflanzen in der Region.**

Alles begann 1994 dank einiger Menschen aus der kirchlichen Erwachsenenbildung im BRUCKER LAND. Sie wollten durch bewusstseinsbildende Arbeit die Bewahrung der Schöpfung im wahrsten Sinne des Wortes ‚schmackhaft‘ machen.

Ein regional gebackenes Brot wurde zum ersten Botschafter der Idee. Über den Bauch zum Kopf sollte es die Verbraucher für den Schutz ihrer Heimat begeistern.



Die Solidargemeinschaften sind das Herz des Netzwerkes. In diesen zehn Vereinen treffen sich Menschen, die alle eines verbindet: Sie sind tief verwurzelt in ihrer Heimat. Durch freiwilliges Engagement helfen sie mit, die Region zu stärken und ihre kostbare Vielfalt zu erhalten.

Wenn Sie mehr über den Dachverein UNSER LAND wissen wollen, oder wenn Sie die Solidargemeinschaften unterstützen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

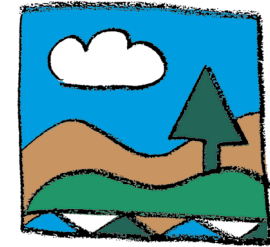
**Dachverein UNSER LAND e.V.**  
Schloßstraße 169, 82140 Esting  
Telefon: 0 80 24 / 47 35 12  
Fax: 0 80 24 / 47 35 13  
dachverein@unserland.info  
www.unserland.info

Wenn Sie Fragen zu den UNSER LAND Produkten, Erzeugern und Verkaufsstellen haben, wenden Sie sich bitte an die:

**UNSER LAND GmbH**  
Schloßstraße 169  
82140 Esting  
Telefon: 0 8142 / 65 44 3 - 0  
service@unserland.info  
www.unserland.info

Stand: 02-2020

UNSER  
LAND



Bärlauch



Mit tollen  
**REZEPTEN**

Weil uns Heimat verbindet!





## Gebirgs-Bärlauch aus dem WERDENFELSER LAND

Hierzulande wächst Bärlauch von März bis Mai meist an kühlen und schattigen Plätzen in Laubwäldern.

Die Bärlauchpflanze ist mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt, was an Geruch und Geschmack gleich zu erkennen ist. Wenn die Pflanze zu blühen beginnt, verlieren die Blätter ihr charakteristisch kräftiges, würziges Aroma.



Der zertifizierte BIO Bärlauch wächst im Gebiet der Bayerischen Staatsforsten am Höllenstein bei Eschenlohe im WERDENFELSER LAND auf einer Höhe von über 1000 Metern und wird von Hand geerntet. Viele Helfer sind nötig, um den Bärlauch an den steilen Hängen zu pflücken.



Der eingelegte Bärlauch kann zum Verfeinern von Dips, Salatdressings und Soßen oder direkt aus dem Glas zu Nudelgerichten verwendet werden.



4 PORTIONEN



## BÄRLAUCHKRANZ

### ZUBEREITUNG:

1. Das Mehl mit dem Salz mischen und die Hefe darüberbröseln.
2. Das Öl und etwa 250 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit den Knethaken gut durchkneten.
3. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.
4. Den Teig nochmals durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen.
5. Das Pesto darauf verstreichen und den Käse darüberstreuen.
6. Von der Längsseite her aufrollen und der Länge nach in der Mitte durchschneiden, so dass zwei Stränge vorliegen.
7. Diese Teigstränge miteinander verdrehen und zu einem Kranz formen.
8. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und backen.
9. Backzeit: ca. 45 Min. bei 190 °C (170 °C Umluft)
10. Kurz vor Ende der Backzeit mit der Butter bestreichen.

### ZUTATEN:

#### Hefeteig:

400 g Mehl  
Salz  
20 g Hefe

2 EL Sonnenblumenöl

#### Füllung:

1 Glas Bärlauch Pesto  
80 g geriebener Käse

#### Zum Bestreichen:

2 EL flüssige Butter

## BÄRLAUCH IN ÖL



Der BIO Bärlauch wird mit nativem BIO Sonnenblumenöl zum UNSER LAND BIO Bärlauch in Öl in Rohkostqualität verarbeitet. Das Öl wird in der Ölmühle Kappelbauer in AUGSBURG LAND in einer Kaltpressung gewonnen.

## BÄRLAUCH PESTO

Für das Pesto werden zusätzlich BIO Haselnüsse von Familie Hartl aus dem DACHAUER LAND verwendet.

