

## Frühlingshighlight: Der neue Bärlauch-Burger von Le Burger begeistert!

Le Burger in Wien präsentiert ab 14. April 2025 den neuen Bärlauch-Burger „The Wild Bite“ – ein frisches Frühlingsgericht!



**Vienna, Österreich** - Le Burger bringt mit dem neuen Burger „The Wild Bite“ frischen Wind in seine Speisekarte. Dieser Burger, der ab dem 14. April erhältlich ist, feiert die Rückkehr des Bärlauchs, auch bekannt als „wilder Knoblauch“ (*Allium ursinum*). Die Zutaten des Burgers sind sorgfältig ausgewählt und vereinen geschmackliche Vielfalt mit gesundheitlichen Vorteilen.

Das Geschnetzelte aus Kalbfleisch, verfeinert mit frischen Bärlauchblättern und Cottage Cheese, macht den Burger zu einem echten Hingucker. Sein einzigartiges Aroma wird durch ein allergenfreies Bärlauch-Pesto auf Sonnenblumenkernbasis ergänzt, das besonders für Allergiker geeignet ist. Serviert wird

der Burger im hauseigenen Brioche-Bun zum Preis von 12,90 Euro, und die Verkaufszeit erstreckt sich bis zum 1. Mai in allen Le Burger-Filialen in Österreich und München, wie [vienna.at] berichtet.

## **Bärlauch: Ein Superfood voller Nährstoffe**

Bärlauch, der von März bis Mai in schattigen Wäldern wächst, zeichnet sich nicht nur durch seinen charakteristischen Duft und Geschmack aus, sondern auch durch seinen hohen Nährstoffgehalt. Mit 150 mg Vitamin C pro 100 g bringt Bärlauch mehr als Orangen und Zitronen mit sich und stärkt das Immunsystem sowie zahlreiche Stoffwechselprozesse. Darüber hinaus enthält er auch Beta-Carotin, Kalium und Eisen, was ihn zu einem wertvollen Bestandteil einer gesunden Ernährung macht, wie [oekotest.de] hervorhebt.

Ein bemerkenswerter Vorteil von Bärlauch ist sein niedriger Kaloriengehalt von nur 16 Kilokalorien pro 100 g. Zudem enthält er sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidative und cholesterinsenkende Eigenschaften haben. Eine Portion Bärlauch von etwa 25 g kann leicht in eine köstliche Mahlzeit integriert werden, sei es als Pesto, in Salaten, oder zur Verfeinerung von Butter und Quark.

## **Sichere Verwendung und Ernte von Bärlauch**

Obwohl Bärlauch als Superfood gilt, ist Vorsicht geboten: Er hat zwei gefährliche Doppelgänger, das Maiglöckchen und die Herbstzeitlose. Daher sollte Bärlauch vor der Blüte geerntet werden, da die Blätter danach bitter und faserig werden. Experten empfehlen, die Blätter gründlich zu waschen, insbesondere bei selbst gesammelten Exemplaren, um mögliche Verunreinigungen zu entfernen. Dies sind wichtige Schritte, um die gesundheitlichen Vorteile sicher genießen zu können.

Die Verwendung von Bärlauch in der Küche ist vielfältig. Ob roh in Salaten oder gekocht in Eintöpfen, das Frühlingskraut bereichert viele Gerichte. Aufgrund seiner besonderen Eigenschaften ist Bärlauch nicht nur in der Kulinarik, sondern auch in der Volksmedizin geschätzt, wo er traditionell zur Behandlung von Verdauungs- und Atemwegserkrankungen eingesetzt wird, wie [foodtempel.de] berichtet.

Mit „The Wild Bite“ bietet Le Burger nicht nur eine innovative Speiseoption, sondern trägt auch dazu bei, das Bewusstsein für die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Bärlauch zu schärfen. Die Kombination aus Geschmack und Nährstoffreichtum macht diesen Burger zu einem perfekten Frühlingsgenuss.

Details	
<b>Ort</b>	Vienna, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.vienna.at">www.vienna.at</a></li><li>• <a href="http://www.oekotest.de">www.oekotest.de</a></li><li>• <a href="http://www.foodtempel.de">www.foodtempel.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**