

Saisonal: Bärlauchpesto

Für alle Liebhaber des grünen Wildgemüses.



DAS BRAUCHEN SIE:

Zutaten für das Bärlauchpesto

Für ca. 3 kleine Gläser benötigen Sie:

- 200 g Bärlauch
- 25 g Pinienkerne
- 25 g Parmesan
- 1 TL Salz
- 150 - 250 ml Olivenöl

UND SO GEHT'S:

1. SCHRITT

Vorbereiten

Den Bärlauch waschen, Stiele entfernen und trocken schleudern. UNSER TIPP: Nutzen Sie dafür eine Salatschleuder! Anschließend die Blätter in Streifen schneiden.

2. SCHRITT

Ab in die Pfanne

Aber nur die Pinienkerne und bitte ohne zusätzliches Öl! Die Kerne enthalten genügend natürliche Fette um sie goldbraun anbraten zu können.

3. SCHRITT

Mixen

Den Parmesan reiben und gemeinsam mit dem Bärlauch, den Pinienkernen und dem Öl in eine Schüssel geben und alles zu einer sämigen Masse mixen. Ist das Pesto zu dickflüssig, dann langsam mehr Öl dazu geben.

4. SCHRITT

Abfüllen

Füllen Sie nun das Pesto in kleine und gereinigte Gläser ab. Im Kühlschrank hält sich das Pesto länger frisch.