



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Bärlauchblätter
- 50 g Walnüsse
- 0,5 EL Salz
- 15 g Knoblauchzehen
- 50 g geriebener Hartkäse
- 100 ml Sonnenblumenöl

Mein persönlicher Tipp

Je nach Konsistenz kann noch etwas Öl dazugegeben werden. Nach dem Öffnen bald aufbrauchen.:

Elisabeth Heidegger

Referentin für Ernährung in St. Pölten,
LK NÖ

Bärlauchpesto

Zubereitung

- Bärlauchblätter säubern und in Streifen schneiden.
- Die Sonnenblumen- oder Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
- Knoblauchzehen schälen und pressen.
- Alle Zutaten in einem hohen Becher mit dem Pürierstab fein mixen.
- Das Bärlauch-Pesto in sauber Gläser abfüllen. Im Glas sollte oben immer etwas Öl sein, damit das Bärlauch-Pesto gut haltbar ist. Im Kühlschrank kühl lagern.

