



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



Foto: VrK/Franz Gleiß - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Bärlauchblätter säubern und in Streifen schneiden.
- Die Sonnenblumen- oder Walnuskerne 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.