



**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 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.