

**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Bärlauch
100 g Kürbiskerne
3 Stk. Knoblauchzehen
Salz
125 ml Kürbiskernöl
100 g Parmesan

Kürbiskernpesto

Zubereitung

- Bärlauch waschen und in eine Küchenmaschine mit Hackmesser geben.
- Kürbiskerne in einer Pfanne leicht rösten, abkühlen lassen und mit dem Knoblauch zum Bärlauch geben.
- Die Bärlauchmischung pürieren, dabei das Kürbiskernöl langsam zugießen, Salz und den geriebenen Käse dazugeben. Alles fein pürieren.
- Das Pesto in Twist-off-Gläser oder Gläser mit Bügelverschluss abfüllen und mit Öl übergießen.
- Verschließen und im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort dunkel lagern.
- Geöffnete Gläser sind im Kühlschrank 2 Wochen haltbar. Am besten immer mit Öl abdecken.

Mein persönlicher Tipp

Das Pesto passt besonders zu
getoastetem Schwarzbrot mit Käse und
Tomatenscheiben oder für
Pastagerichte, aber auch als
Brotaufstrich zu einer herzhaften
Jause.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Schiefer & Eva Maria Lipp:
*Milchprodukte hausgemacht -
Joghurt, Quark und Co. selbst
herstellen*

