



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

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

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.