

Bärlauch-Pesto



Zutaten für 4 Portionen



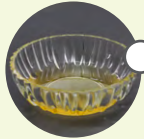
30 g Pinienkerne



150 g Bärlauch



35 g Parmesan



6 EL Olivenöl



½ TL Jodsalz mit Fluorid



etwas Pfeffer

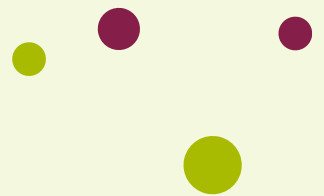


Küchenwerkzeuge Zeit 10 min

- Küchenmesser
- Hohes Gefäß
- Schneidebretter
- Pürierstab
- Kleine Pfanne

* Variation

*Es können auch andere Nüsse
oder Kerne verwendet werden.*



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Bärlauch-Pesto



Zubereitung für 4 Portionen

- 1 **Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne rösten und anschließend abkühlen lassen.**
- 2 **Bärlauch gut waschen, trockenschütteln und grob zerhacken.**
- 3 **Parmesan fein reiben.**
- 4 **Nun alle Zutaten mit dem Öl zu einem cremigen Pesto pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.**



Tipps+Tricks

- Wer Bärlauch selbst sammelt, sollte wegen der Verwechslungsgefahr mit den giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen unbedingt auf den typischen Geruch und die matte Blattunterseite achten.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages