

Zubereitung

Den Bärlauch gut waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Pinienkerne und Knoblauch mit dem Bärlauch in einen Mixer geben und zerkleinern. Dann Salz, Parmesan und Olivenöl zugeben unditerrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Das Bärlauchpesto in saubere und heiß gespülte Schraubdeckelgläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP: Als regionale Variante können statt den Pinienkerne Sonnenblumenkerne verwendet werden. In einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Temperatur einige Minuten goldbraun geröstet, erhalten diese ein wunderbar nussiges Aroma.



Ingridsl | iStock

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Bärlauch
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 30 g Pinienkerne (oder Sonnenblumenkerne)
- 150 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 5 Stk. Knoblauchzehen