

Bärlauch-Pesto



Bärlauch wächst ab März in unseren Wäldern. Er ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sein würziger Knoblauchgeschmack verfeinert viele Speisen.

Zutaten:

50g Bärlauch
40 g Parmesan
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Pinienkerne
50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Bärlauch putzen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Käse reiben. Knoblauch schälen und würfeln. Alle Zutaten kurz pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank ist das Pesto mit Öl bedeckt mindestens 1 Woche haltbar.