

Bärlauch Pesto - alle BG

Ab Mitte März wächst der Bärlauch und ist somit eines der ersten grünen Frühlingskräuter. Die Pflanze hat viele wertvolle Inhaltsstoffe (Mineralien, Vitamin C, Spurenelemente, ätherische Öle, Senföle) und ist ein wahres Kraftpaket. So hilft Bärlauch u. a. bei Frühjahrsmüdigkeit.

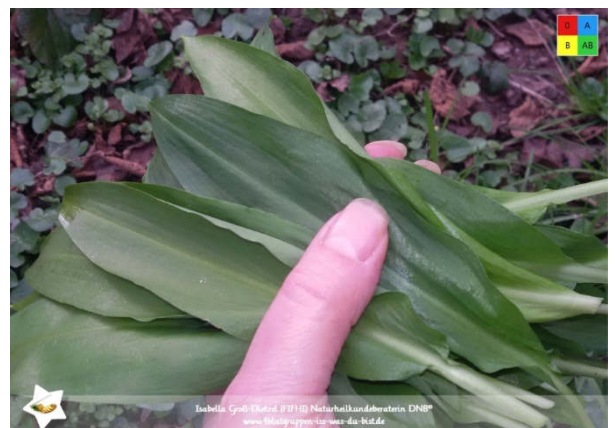


Zutaten:

- 1 Bund Bärlauch (ca. eine gute Handvoll)
- ca. 20 g Käse je nach Typ Pecorino, Parmesan oder Fetakäse (Käse ist optional und kann auch weggelassen werden)
- 1 Handvoll Nüsse typgerecht z. B. Mandeln, Kürbiskerne, Walnüsse, [Pecannüsse](#), [Macadamia Nüsse](#)
- 1/2 bis 1 Tasse Olivenöl
- Salz
- Optional: 1-2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Bärlauch gut waschen und grob hacken. Käse und Nüsse ebenfalls grob hacken und zusammen mit dem Bärlauch in ein hohes Gefäß geben. Salz und Knoblauch nach Geschmack dazugeben. Etwas Olivenöl darüber gießen und mit dem [Pürierstab](#) auf niedriger Stufe beginnen zu pürieren. Jetzt nach und nach das Olivenöl dazugeben, auf mittlerer / starker Stufe mixen bis eine leicht cremige Konsistenz entsteht. In saubere Gläser füllen und mit Olivenöl bedecken, kühl aufbewahren. Die Haltbarkeit habe ich noch nicht ganz ausgetestet, da das Pesto bei uns immer sehr schnell aufgegessen ist, es sollte sich aber verschlossen einige Wochen im Kühlschrank halten. Geöffnete Gläser schnell verbrauchen und immer wieder mit Olivenöl bedecken.



Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Pesto mit dem Pürierstab eine gute Konsistenz bekommt. Im Blender oder Mixer wird es mir persönlich zu cremig. Ich mag es, wenn noch ein paar Stückchen von Nüssen und Käse im Pesto sind.