

# Bärlauchpesto

## Zutaten für 4 Personen

400g	Bärlauch
250g	Pinienkernen
2	Knoblauchzehen
2dl	Olivenöl
150g	Parmesankäse
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer



Nährwert (100g): Energie 550 kcal, Kohlenhydrat 4g, Fett 56g, Eiweiss 5g

Bärlauch waschen, putzen, trocken schütteln und anschliessend fein hacken.

Entweder Zubereitung im Mörser:

Knoblauchzehen klein hacken und mit den Pinienkernen in einem Mörser zerstampfen, bis eine sämige Crème entsteht. Nun die gewaschenen und abgetropften Blätter Bärlauch ebenfalls in den Mörser geben und alles gut zerstampfen. Alles mit dem Olivenöl mischen.

Oder Zubereitung im Mixer:

Als erstes das Olivenöl, dann den Bärlauch, Knoblauch und die Pinienkerne zugeben und mixen. Es sollte eine hellgrüne, sämige Masse entstehen.

Zum Schluss noch den Parmesankäse einrühren. Das fertige Pesto nach Belieben mit Salz und Pfeffer und ein bisschen Zitronensaft abschmecken. Das Pesto in ein Glas füllen und mit Olivenöl bedecken. So hält das Pesto mehrere Wochen im Kühlschrank.

### Tipp:

Bärlauchpesto passt zu Spaghetti, Nudeln, Penne, Tagliatelle und Ravioli. Als Apéro wird es auch auf geröstetem Brot serviert (Bruschetta).

**Erhältlich bei Knack Frisch AG:**

Bärlauch, Knoblauch, Olivenöl, Käse, Zitrone, Salz

**Knack Frisch AG** wünscht än Guätä!