

Bärlauchpesto



Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 400 kcal

Eiweiss: 11 g

Fett: 37 g

Kohlenhydrate: 6 g

Tipps zu diesem Rezept

- Pesto auf Vorrat: Eine grössere Menge Pesto zubereiten. In heiss ausgespülte, trockene Gläser füllen. Mit Rapsöl bis zum Rand auffüllen, der Pesto muss ganz mit einer Ölschicht bedeckt sein. Gut verschliessen.
- Lagerung: Kühl und dunkel gelagert ist der Pesto einige Wochen haltbar. Nach dem Öffnen sofort brauchen.

Zubereitung

1. Bärlauch gut waschen und abtropfen lassen. Bärlauch grob hacken und mit Pinienkernen, Käse und Öl im Cutter hacken. Mit Salz würzen. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 4 dl

- 100 g Bärlauch
- 80 g Pinienkerne
- 60 g geriebener Käse, z. B. Bergkäse oder Parmesan
- 1 dl Rapsöl
- Salz
- 2 TL Zitronensaft
- Pfeffer