

ABI-Kräuterwerkstatt

Jetzt ist Bärlauch-Zeit! Hast du schon mal

Bärlauch-Pesto probiert?

Nein? Dann wird es aber höchste Zeit!

Vorsicht: kaufe sie lieber im (BIO-)Laden, denn beim Sammeln kannst du es leicht mit Mai-Glöckchen-Blättern verwechseln und diese sind sehr giftig!!

- 150-200 gr. Frische Bärlauch-Blätter
- 2 Knoblauch Zehen
- etwas Salz und Pfeffer
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 100 gr. Walnüsse oder Pinienkerne

Zubereitung:

Bärlauch gut Waschen und trockenschleudern. Wenn du keine Salatschleuder hast, kannst du die Blätter mit etwas Küchenrolle trockentupfen.

Nüsse, Bärlauch und Knoblauch erst grob hacken, dann im Mörser oder mit einem Wiegemesser immer feiner zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer und dem Öl verrühren und in ein sauber ausgespültes (Marmelade-) Gläschen füllen. Danach noch mit einer dünnen Schicht Öl bedecken, das macht das Pesto haltbarer und ab in den Kühlschrank.

Du kannst das Pesto dann über frisch abgekochte Nudeln geben und mit frisch geriebenem Parmesan genießen!



Guten Appetit!!