

Bärlauchpesto



Zutaten Bärlauchpesto:

- 20 Blätter Bärlauch
- 1 EL Pinienkerne
- 50 g Parmesan
- 1 TL grobes Meersalz
- Olivenöl

Zubereitung:

Den Bärlauch gründlich waschen. Ich gebe beim Waschen von Waldfrüchten und Wildkräutern immer etwas Natron in das Wasser. Dies löst den Schmutz und die Parasiten. Den wilden Bärlauch in der Salatschleuder trocken schleudern.

Den Bärlauch fein hacken und in einen Mörser geben. Den Parmesan hinein reiben, etwas Olivenöl dazugeben und mit dem Stößel zu einem Brei verrühren. Das Meersalz unterrühren und nochmal gut verrühren.

In ein heiß ausgespültes Glas geben und mit Olivenöl abdecken.

Alternativ kann im Pesto statt Pinienkerne auch Sonnenblumenkerne und statt Parmesan Pecorino verwendet werden. Frische Walnüsse beim Kochen zum Pesto dazu geben und ihr bekommt ein herrliches nussiges Aroma dazu. Ich röste dann die Walnüsse vorher in einer Pfanne an und hacke Sie nur grob durch.