

Bärlauchpesto - Frühlingskraft im Glas

Bärlauchpesto - Frühlingskraft im Glas

Wenn der Wald nach Knoblauch duftet, ist es Zeit, den Bärlauch zu ernten - ein wildes Kraut mit heilender Wirkung und unverkennbarem Aroma. Aus ihm lässt sich ein köstliches Pesto zaubern, das nicht nur zu Pasta passt, sondern auch aufs Brot, in Dips oder als Würze in Suppen und Saucen.

Zutaten für ein Glas (ca. 200 ml):

- 100 g frische Bärlauchblätter
- 50 g Pinienkerne (alternativ: Sonnenblumenkerne oder Walnüsse)
- 50 g Parmesan (frisch gerieben)
- 150 ml Olivenöl (kaltgepresst)
- 1 TL Zitronensaft (optional, für Frische)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Bärlauch vorbereiten

Die Bärlauchblätter gründlich waschen und gut trocken tupfen (am besten in einer Salatschleuder). Danach grob zerkleinern.

2. Kerne rösten

Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne leicht anrösten, bis sie goldgelb sind und angenehm duften. Das bringt Röstaromen ins Pesto.

3. Alles mixen

Gib den Bärlauch, die abgekühlten Pinienkerne, Parmesan, etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft in einen Mixer oder ein hohes Gefäß. Nach und nach das Olivenöl zugeben und alles zu einer feinen Paste pürieren.

4. Abschmecken und abfüllen

Noch einmal abschmecken - bei Bedarf etwas mehr Salz, Pfeffer oder Öl dazu. Dann in ein sauberes Schraubglas füllen und mit einer Schicht Olivenöl bedecken, damit es länger haltbar bleibt.

Tipp zur Aufbewahrung:

Im Kühlschrank hält sich das Bärlauchpesto bis zu 2 Wochen. Mit zusätzlichem Öl bedeckt, sogar etwas länger. Du kannst es auch portionsweise einfrieren - z. B. in Eiswürfelbehältern.

Verwendungsideen:

- Klassisch zu Spaghetti oder Gnocchi
- Als Brotaufstrich mit Tomaten
- Unter Quark oder Frischkäse gerührt
- Zum Marinieren von Gemüse oder Tofu
- Verfeinere damit Risotto, Omeletts oder Suppen