



## Bärlauchpesto

---

Zutaten für das Bärlauchpesto:

150 g Bärlauch  
1 Knoblauchzehe  
50 g geriebener Parmesan  
80 g Sonnenblumenkerne  
1 TL Salz  
200 ml Olivenöl

Der Bärlauch wird gesäubert, trocken geschleudert und wie der Knoblauch grob gehackt. Der Parmesan wird frisch gerieben und die Sonnenblumenkerne werden ohne Fett kurz in einer Pfanne angeröstet, bis sie zu duften beginnen.

Alle Zutaten in einen Messbecher füllen und mit dem Pürierstab, so fein wie gewünscht, pürieren. Das Pesto in Gläser abfüllen und mit Olivenöl bedecken.

Auf diese Weise hält das Pesto mindestens 2 Wochen im Kühlschrank.

Pesto kannst du aber auch einfrieren. Dazu aber das Glas nicht ganz füllen, da sich der Inhalt bei Kälte ausdehnt.

*TIPP: Pesto kann auch als würziger Aufstrich verwendet werden!*

