

## Bärlauchpesto – gesundes Knoblaucharoma selber machen



Bärlauch wird oft als „wilder Knoblauch“ bezeichnet, denn er schmeckt und riecht sehr stark nach seinen weißen Verwandten. Aus den aromatischen Blättern kann man deshalb ein köstliches Bärlauchpesto selbst machen. Wir verraten Euch, wie einfach es geht.

### Zutaten für 1-2 Gläschen Bärlauchpesto

200 g	Bärlauch
25 g	Pinienkerne
25 g	Parmesan
1 TL	Salz
150 - 200 ml	Olivenöl



#### TIPP

- Bärlauchpesto passt sehr gut zu Nudeln und Gnocchi. Auch eine klassische Vinaigrette erhält durch einen Löffel Bärlauchpesto einen aromatischen Geschmack
- Bärlauchpesto ist ein köstlicher Aufstrich z.B. für getoastetes Weißbrot oder er harmoniert sehr gut mit Käse. Mit Joghurt und Sauerrahm vermischt, erhaltet Ihr eine kräftige, grüne Grillsauce.
- Frische Bärlauchblätter zu Pesto zu verarbeiten, ist eine aromatische Arbeit. Nach dem Mixen verteilt sich der Knoblauchduft in der gesamten Küche und die Vorfreude auf den Genuss steigt.

### Zubereitung Bärlauchpesto:

- 1.** Bärlauch waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.
- 2.** Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne leicht hellbraun anrösten. Parmesan fein reiben.
- 3.** Pinienkerne mit einer Küchenmaschine fein hacken. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einer sämigen Masse mixen. TIPP: Wenn das Pesto zu dickflüssig ist, etwas mehr Öl dazugeben. Abschmecken und eventuell noch nachsalzen. Das Pesto lässt sich auch mit einem Stabmixer zubereiten, wenn die Pinienkerne zuvor im Mörser zerkleinert wurden.



- **Bärlauchpesto** hält sich **im Kühlschrank** mindestens **zwei Wochen**. Wenn Ihr bei der Zubereitung auf Pinienkerne und Parmesan verzichtet, ist das Pesto bei kühler Lagerung bis zu ein Jahr lang haltbar und kann so lange verwendet werden, bis die nächste Bärlauchsaison beginnt. Alternativ könnt Ihr das Bärlauchpesto auch **portionsweise einfrieren**.
- Die Pinienkerne lassen sich bei Bedarf durch **Sonnenblumenkerne** oder **verschiedene Nussorten** (z.B. Walnüsse, Mandeln) **austauschen**. Ebenso könnt Ihr mit anderen Öl- und Käsesorten experimentieren, um unterschiedliche Geschmacksnoten zu erreichen.
- Pesto lässt sich nicht nur aus Bärlauch herstellen, denn viele **andere Wild- und Gartenkräuter** eignen sich auch für diese grüne Spezialität.
- Achtet beim Kauf von Bärlauch auf **makellose, frisch** und **knackig wirkende Blätter** ohne Blüten.
- Ihr könnt Bärlauch auch **selbst sammeln**. Von Anfang März bis Ende Mai sind die Blätter in Laub- und Mischwäldern sowie in Parkanlagen und auf Wiesen zu finden. Das Sammeln ist aber nur erfahrenen Sammler empfehlenswert, denn die Ähnlichkeit von Bärlauch mit giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen ist sehr groß.
- Bärlauch verbraucht und genießt man am besten noch am Tag des Einkaufs. Wer auf seinen **Bärlauch auch nach der Saison** nicht verzichten möchte, hat **drei Möglichkeiten**: Man kann die Blätter kräftig salzen und gut mit Olivenöl bedeckt in ein fest verschließbares Glas geben und im Kühlschrank bis zu sechs Monate aufbewahren. Oder Ihr friert die gehackten Blätter ein – dabei verändert sich der Geschmack allerdings ein wenig. Und schließlich: Ihr bereitet ein leckeres Pesto nach unserem Rezept zu.