

Bärlauch- Pesto



Gifa GmbH

Urbanstraße 1

83101 Rohrdorf

Telefon +49 (0) 80 32 / 98 82 89-0

Telefax +49 (0) 80 32 / 98 82 89-29

Web www.gifa-fachbedarf.de

E-Mail info@gifa-fachbedarf.de

Bärlauchpesto ist lange haltbar und sehr vielseitig!

Zutaten für 4 Personen:

100 g	Pinienkerne
80g	junge Bärlauchblätter (ca. 3 Hand voll)
ca. 150 ml	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
100 g	frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Pro Portion etwa 3600 KJ / 860 KCAL

1. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldgelb anrösten, so bekommen sie ein feines Aroma. Danach im Mixer grob zerkleinern.
2. Den Bärlauch waschen, trockentupfen und die Blätter klein schneiden.
3. Den Bärlauch zu den Pinienkernen in den Mixer geben und unter Mixen nach und nach Olivenöl dazugeben, bis das Pesto eine schöne cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan unterrühren.

Tipp: Das Pesto schmeckt auch lecker zu Spargel, neuen Kartoffeln oder gebratenem Fisch. Bereiten Sie Pesto auf Vorrat zu: In ein Schraubglas füllen, mit etwas Öl bedecken (!) und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich ca. 4–6 Wochen. Genauso können Sie Pesto aus Rucicola herstellen. In kleinen hohen Gläsern bevorraten - bessere Haltbarkeit!

