

Bärlauch-Pesto



Reicht für ca. vier Gläser mit je 130 ml.

Die perfekte Frühlingsleckerei für alle, die es würzig mögen!

ZUTATEN:

- 100 g Bärlauch, gewaschen
 - 40 g Sonnenblumen- und Kürbiskerne
 - 40 g regionaler Bergkäse
 - 250 ml Sonnenblumenkernöl
 - Steinsalz und Pfeffer zum Würzen
- Tipp: „Rauchsatz“ schmeckt besonders lecker!

WICHTIG: Bärlauch sieht manchen giftigen Pflanzen zum Verwechseln ähnlich! Das kann sehr gefährlich werden. Informiert euch vor dem Sammeln in der Natur über die genauen Merkmale der Bärlauchpflanze. Wer sich trotzdem unsicher ist, sollte Bärlauch lieber auf dem Wochenmarkt kaufen.

SO GEHT'S:

1. Alle Zutaten (außer die Gewürze) in einen Mixer geben und grob pürieren.
2. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken, bis die gewünschte Würze erreicht ist. Schon fertig!
3. Tipp: Das Bärlauch-Pesto schmeckt nicht nur zu Nudeln: Vermischt mit Quark ergibt es auch einen leckeren Dip, der perfekt zu knusprigem Knäckebrot oder Bauernbrot passt.

Wir wünschen guten Appetit!

Das Projekt Naturpark-Kochschule wird mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg gefördert.

Weitere Informationen: www.naturpark-kochschule.de



Ein Rezept von
Rausch - Die Familienwerkstatt:
www.rausch-familienwerkstatt.de



Naturpark
Südschwarzwald