

# Bärlauch-Pesto

Hey.

Ich habe mal das erste Rezept. Es ist aus Italien, aber man kann es sehr gut machen. Man isst es mit Nudeln oder auf Brot.

Zutaten:

- 50 g Bärlauch-Pesto
- 2 EL Pinienkerne/Walnüsse (20g)
- 2-3 geschälte und geviertelte Knoblauchzehen
- 50-100 ml Olivenöl
- eine Prise Salz
- reichlich frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
- 50 g Parmesan

Zubereitung:

- Bärlauch waschen und trocknen. Grob zerzupfen. Mit den Pinienkerne/Walnüssen, dem Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Den Parmesan daruntermischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Pesto ist ohne Käse und Knoblauch in einem verschlossenen Glas mit 1 cm Öl bedeckt ca. 1 Jahr haltbar.
- Wenn man es dann Essen will, erwärmt man es entweder mit etwas Öl in einer Pfanne und gibt Knoblauch dazu oder tut es kalt auf Nudeln oder Brot.

Wo bekommt man was?

- [Bärlauch](#): aus Wäldern. Wichtig: Die Blätter müssen nach Knoblauch riechen, wenn man an ihnen reibt. Man kann ihn auch in manchen Läden kaufen.