

Rezept Bärlauchpesto

- ❁ 300 g Bärlauchblätter (= ca. 300 große Bärlauchblätter)
- ❁ 3 TL Natursalz
- ❁ 300 g Mandeln gerieben
- ❁ 750 ml gutes Olivenöl

Bärlauchblätter waschen, trocken tupfen und hacken oder in Kräutermühle zerkleinern.

Zusammen mit den anderen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und in frisch ausgekochte (oder ganz neue) Gläser füllen.

Oben drauf noch soviel Olivenöl geben, dass die Oberfläche gut abgedeckt ist. So bleibt das Pesto gut haltbar.

Ergibt 15 Gläser 125 ml.

Dunkel und kühl gelagert, hält das Pesto jedenfalls bis zur nächsten Ernte.

TIPP - Falls du einen Thermomix hast

Alle Bärlauchblätter auf einmal passen nicht in den Mixtopf. Starte also mit 150 g und zerkleinere sie 3 Sekunden auf Stufe 8. Gebe die nächsten 150 g dazu, hebe sie mit dem Spatel unter, und zerkleinere wieder 3 Sekunden auf Stufe 8... usw. Wenn alle Bärlauchblätter zerkleinert sind, gibt Salz (auch gerne grobes Natursalz), die Mandeln (gerne auch ganze Mandeln oder Mandelblättchen/Stifte) und das Öl dazu, und püriere alles zusammen nochmal bis zu 10 Sekunden auf Stufe 9. Fertig.



Nährwert pro 1 TL (= 5 ml)

21 kcal
0,2 g Kohlenhydrate
2,2 g Fett
0,2 g Eiweiß

Wertvolle Mikronährstoffe:

Vitamin C, Vitamin E,
Eisen, Kalium, Kalzium,
schwefeliges ätherisches Öl -
Lauchöl (Alliin / Allicin)