



🕒 30 Min



Bärlauchpesto

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g frischen Bärlauch
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 250 ml Rapsöl oder Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 EL Parmesan gerieben

Dauer:

Zubereitung 30 Minuten

Zubereitung:

Bärlauch waschen und klein schneiden. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten, danach mit einem Messer kleinhacken. Bärlauch mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren und mit einem Stabmixer fein pürieren. In ein sauberes, verschließbares Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Variation:

Für Kinder ggf. den Pfeffer weglassen.

