

BÄRLAUCH-PESTO

Zutaten
(für 4 Portionen)
40 g Pinienkerne
100 g frische Bärlauch-Blätter
8 EL Albaöl
Salz, Pfeffer
3 EL geriebener Parmesan

Zubereitung
Pinienkerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken. Bärlauch waschen, zwischen Küchenkrepp trocknen, in feine Streifen schneiden und in ein schmales Gefäß füllen. Albaöl hinzufügen und mit einem Mixstab zu einer Paste verarbeiten. Die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan nach und nach unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
In ein Schraubglas gefüllt und mit einer Schicht Öl bedeckt hält sich Pesto ein bis zwei Wochen im Kühlschrank.
Pesto eignet sich für Nudelgerichte aller Art, zum Würzen von Suppen und Saucen sowie zum Verfeinern und Marinieren von Fleischgerichten.

Tipp
Statt Bärlauch eignet sich auch frisches Basilikum oder glatte Petersilie. Anstelle von Pinienkernen können auch Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Sesam, Pistazien, Mandeln, Walnüsse oder Haselnusskerne verwendet werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
315 kcal | 32 g Fett | 6 g Eiweiß | 2 g Kohlenhydrate | 7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®