

Bärlauchpesto



vegetarisch

Thermomix

Bärlauchpesto ist eine tolle Würzsoße, die mit unserem Rezept und mit Hilfe des Thermomix blitzschnell selber gemacht ist.

Der leckere Bärlauch hat ja leider nur im Frühling Saison – um ihn aber das ganze Jahr über genießen zu können, empfehle ich euch ihn als Bärlauchpesto zu zubereiten. So könnt ihr ihn euch das ganz Jahr über schmecken lassen. Bärlauchpesto passt wunderbar gemischt unter Spaghetti oder andere Nudelsorten, als Würzpaste in Kartoffelbrei oder als Grundlage vieler Saucen.

- 50 g Parmesan
- 30 g Pinienkerne, Kürbiskerne, Mandeln oder Walnüsse
- 75 g Bärlauchblätter
- 75 g gutes Olivenöl
- 1 TL Salz

Als erstes gebt ihr den Parmesan in groben Stücken in den Thermomix und zerkleinert ihn 10 Sekunden lang auf Stufe 10. Füllt ihn um und stellt ihn beiseite.

Röstet nun eure Kerne für 2 Minuten bei 100°C auf Stufe 1 an und zerkleinert sie anschließend 3 Sekunden lang auf Stufe 7. Gebt sie dann zum Parmesan.

Nun kommt der Bärlauch in den Thermomix und wird 5 Sekunden lang auf Stufe 6 gehäckselt.

Schließlich landen alle restlichen Zutaten beim Bärlauch im Thermomix und werden 12 Sekunden lang auf Stufe 4 vermischt.

Füllt euer Bärlauchpesto in ein sauberes Schraubglas um und lagert es im Kühlschrank. Bärlauchpesto kann auch wunderbar eingefroren werden.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Ihr könnt nicht genug von Bärlauch bekommen? Dann probiert doch auch mal unsere [Bärlauchbutter](#).

Kleiner Exkurs:

Bärlauch ist eines der bekanntesten deutschen Wildkräuter und hat von Ende März bis Juni bei uns Saison. Das Lauchgewächs ist, wie der Name schon sagt, mit Schnittlauch und Knoblauch verwandt und hat einen ebenso würzigen Geschmack. Bärlauch hat allerdings einen entscheidenden Vorteil: man hat nach dem Verzehr keinen Mundgeruch.

Bärlauch kann im Wald gesammelt oder im eigenen Garten kultiviert werden – es gibt ihn aber natürlich auch im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt zu kaufen. Wenn ihr ihn selbst sammelt, solltet ihr immer den Unterschied zum Maiglöckchen im Hinterkopf haben, denn beide Pflanzen sehen sich zum Verwechseln ähnlich. Unterscheiden könnt ihr sie am Geruch und

daran, dass die Blätter des Bärlauchs matt und die des Maiglöckchens glänzend sind.