



Schnelles Bärlauch-Pesto

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

| | |
|------------------|--------|
| Pinienkerne | 30 g |
| Bärlauch | 100 g |
| Parmesan | 50 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Öl | 100 ml |
| Olivenöl | 50 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, kleine Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Pinienkerne ohne Fett ca. 2 Min. anrösten. Anschließend auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Bärlauch waschen und trocken schütteln. Parmesan in grobe Stücke schneiden. In den Mixbehälter Parmesan geben und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern.

2. Bärlauch, Pinienkerne, Salz und Pfeffer zugeben und mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Öl und Olivenöl zugeben und 20 Sek./Stufe 5 vermengen. Pesto in ein Vorratsglas umfüllen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank lagern.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Spaghetti oder Tagliatelle.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1592 kcal |
| Kohlenhydrate | 39 g |
| Eiweiß | 28 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 152 g |