



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