



# Selbstgemachtes Bärlauch-Pesto



Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, feine Reibe, Pürierstab

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und Pinienkerne darin ca. 2 Min. goldgelb rösten. Parmesan fein reiben. Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken.
2. In einem hohen Gefäß Pinienkerne, Bärlauch, Parmesan und Öl zu einem cremigen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl untermischen und in ein Glas umfüllen oder direkt verwenden.

Guten Appetit!

Tip: Dazu passen Spaghetti oder Tagliatelle.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	398 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	38 g