

Bärlauch-Pesto aus dem Thermomix®



© Bärlauch Pesto - Rezepte mit Herz

🕒 10 Min.

👨‍🍳 leicht

🍷 2 Gläser (à ca. 170g)

Unser Tipp: Das Pesto ist vielseitig einsetzbar: Ob zum Käse, Würze für Dressings, zum Verfeinern von Suppen, zur Pasta oder als Füllung für ein herzhaftes Brot. Ein leckeres Rezept für einen **Bärlauch-Gugl** findet ihr **HIER**.

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 100 g | Bärlauch |
| <input type="checkbox"/> | 50 g | Mandeln (alternativ Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne) |
| <input type="checkbox"/> | 50 g | Parmesan |
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 TL | Salz |
| <input type="checkbox"/> | 1 Prise/n | Pfeffer |

Zubereitung

Bärlauch waschen und gut trocken schütteln. Stiele entfernen, Blätter in grobe Stücke schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

Parmesan in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Bärlauch, Mandeln, Öl und Gewürze zugeben und 20 Sek./Stufe 10 pürieren, ggf. vom Rand schieben.

Pesto in ein sauberes Glas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Gut zu wissen: Mit ausreichend Öl bedeckt hält sich das Pesto mehrere Wochen im Kühlschrank. Alternativ kann man es auch portionsweise einfrieren.

Nährwertangaben

pro EL (20 g) ca. 110 kcal, 2 g E, 11 g F, 11 g KH