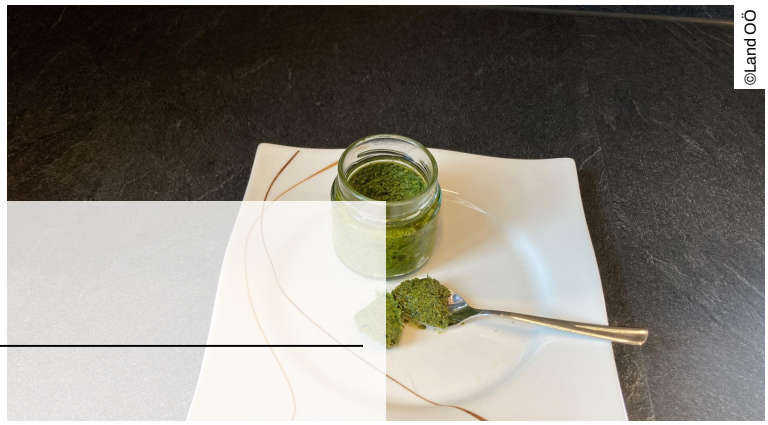
Bärlauch-Pesto



Mengenangaben für **4 Portionen**

Für 2 Gläser á 200 ml = ca. 20 Portionen

Zutaten:

- Bärlauchblätter, frisch: 250 g
- Hartkäse: 100 g
- Pinienkerne: 50 g
- Olivenöl: 200 ml
- Salz: 10 g
- Geriebene Zitronenschale: 2 TL

Zubereitung:

Einmachgläser und Deckeln gründlich reinigen (ev. die leeren Gläser bei 100°C für 20 Minuten im Backofen trocknen). Bärlauch gut waschen, trockenschleudern und klein schneiden. Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne leicht anrösten und anschließend klein hacken. Den Bärlauch und die gehackten Pinienkerne in einer Schüssel gut vermischen und salzen. Das Olivenöl sowie den geriebenen Hartkäse gut unterrühren. Je nach Wunsch kann die Masse noch feiner püriert werden. Zum Schluss in die vorbereiteten Gläser füllen und mit Olivenöl ca. 5 mm hoch bedecken. Darauf achten, dass der Glasrand sauber ist.

TIPP

Je trockener der Bärlauch ist, desto länger ist das Pesto haltbar.
Anstelle von Pinienkerne eignen sich auch Sonnenblumenkerne, Zedernnüsse oder gehackte Cashewkerne.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
117 kcal	12 g	2 g	0,6 g	0,5 g	2,2 g	0,35 g	0,59 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte