

TOMATEN-BÄRLAUCHPESTO-HAUSGEMACHT

VORBEREITEN

30 MIN.

ZUBEREITEN

60 MIN.

NIVEAU

LEICHT



ZUTATEN FÜR 12 PERSONEN

150 g Frischer Bärlauch
100 getrocknete Tomaten
220 ml Olivenöl (kaltgepresst)
50 g Pinienkerne (geröstet)
25 g Sonnenblumenkerne
70 g Grana Padano
1 TL Salz (Himalaya)
1 TL Pfeffer (Schwarz)

(alternativ italienische Kräuter)

ZUBEREITUNG

1.

Frischen Bärlauch waschen, trocken und in Streifen schneiden.

2.

Pinienkerne in der Pfanne leicht hellbraun anrösten und zum abkühlen zur Seite stellen.

3.

Danach Grana Padano, Pinienkerne Sonnenblumenkerne, Salz und Pfeffer in die Küchenmaschine geben und grob hacken.

4.

Zum Schluss restliche Zutaten in den Mixer geben und zu einer sämigen Masse mixen. Wenn das Pesto zu dickflüssig ist, mehr Öl dazugeben. Abschmecken und eventuell noch nachsalzen.

5.

Lagerung – Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und darauf achten, dass die Kräuter immer mit Öl bedeckt sind; ggf. gutes Olivenöl nachfüllen.

Innerhalb einer Woche verzehren.

Im Einmachglas hält das Pesto ca. 12 Monate. Hier kühl und trocken lagern.

TIPP: Wenn es mal schnell gehen soll, probiere doch einfach unseren hausgemachten Tomaten-Bärlauchpesto im Shop

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien: 225 kcal
Protein: 3,51 g
Fett: 8,95 g

VITAMINE: A, C, E, B