



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Einfach

Duration

15 min

Serving

4 Portionen

Bärlauchpesto

Frischer Bärlauch, geröstete Walnusskerne, Parmesan und Olivenöl vereinen sich zu einem köstlichen grünen Pesto. Perfekt als Dip, Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Pasta und Salaten!

Ingredients

- 50 g halbe Walnusskerne
- 1 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 1 EL Wasser
- 80 g Bärlauch
- 100 ml Olivenöl
- etwas Pfeffer
- 20 g Parmesan, gerieben

Copy ingredients

Preparation

1. Walnusskerne anbraten

4min

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

2. Gemüsebrühe anrühren

1min

Die Gemüsebrühe (z.B. von MAGGI) in Wasser auflösen.

3. Sauce pürieren

9min

Den Bärlauch waschen und in Streifen schneiden. Anschließend mit Walnusskernen, Brühe, Olivenöl und Pfeffer im Mixer pürieren.

4. Servieren

1min

Zum Schluss den Parmesan unter das Pesto rühren & servieren!

Tips

Köstliche Kombination

Als Beilage eignet sich das Pesto z.B. zu frisch gekochten Nudeln oder als Dip zu Brot.

Nutritional information

Energie	340.2 kcal
Fett	35.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	5.5 g
Kohlenhydrate	1.7 g
davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	1.9 g
Eiweiß	4.5 g
Salz	43.1 mg

Alle Angaben pro Portion