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 Schnittlauch
- 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
Gesättigte Fette	5.5 g
Kohlenhydrate	1.7 g
Zucker	1 g
Ballaststoff	1.9 g
Protein	4.5 g
Natrium	90.9 mg

Alle Angaben pro Portion