



[Previous](#) [Next](#)
[Als PDF drucken](#)

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!

Zutaten

50 g halbe Walnusskerne

1 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)

1 EL Wasser

80 g Bärlauch

100 ml Olivenöl

etwas Pfeffer, weiß

20 g Parmesan, gerieben

Zutaten kopieren

Zubereitung

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!

Tipps

Köstliche Kombination

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

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	1.7 g
Energie	340.2 kcal
Fett	35.6 g
Ballaststoff	1.9 g

Protein	4.5 g
Gesättigte Fette	5.5 g
Natrium	43.1 mg
Zucker	1 g

Alle Angaben pro Portion