



Einfach
15 min
4 Portionen

Bärlauchpesto

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

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

Schritte

1. Schritt 1

4min

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

2. Schritt 2

1min

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

3. Schritt 3

9min

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

4. Schritt 4

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