

Bärlauch-Pesto



Die Bärlauchsaison ist in vollem Gange, deshalb haben wir euch hier eine Anleitung für eine Bärlauch-Pesto. Bärlauch ist in feuchten, schattigen Gebieten im Wald zu finden. Ein kleiner Tipp: Bärlauch findet mensch oft in grossen Mengen, dafür nur an einzelnen Orten. Ihr müsst also nicht jeden Zentimeter des Waldbodens absuchen. Am besten fragt ihr eine*n Bekannte*n, der*die einen Spot kennt.

Achtung Verwechslungsgefahr: Achtet darauf, dass es wirklich Bärlauch ist, da es ähnliche giftige Pflanzen gibt. Merkmale von Bärlauch: intensiver Bärlauchgeruch, matte Unterseite, ovale Form, Stängel.



Zutaten

Für ca. 350 g

Menge Zutaten

2-3 verschliessbare Gläser, je nach Grösse

100 g frischer Bärlauch

50 g Mandelstifte oder Pinienkerne

50 g Sbrinz AOP, gerieben

1.5 dl Rapsöl

0.5 TL Salz

Evtl. Zitronensaft

wenig Öl zum Bedecken des Pesto



Zubereitung: 20min

Gläser und Deckel heiss ausspülen und mit einem sauberen Tuch trockenreiben.

Bärlauch gründlich waschen, in der Salatschleuder gut trockenschleudern. Grob hacken und mit Mandelstiften oder Pinienkernen, Sbrinz, Öl und Salz im Cutter zu einer feinen Paste verarbeiten.

Bis 2 cm unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen. Um allfällige Luftlöcher zu vermeiden, die Gläser sorgfältig einige Male auf ein gefaltetes Tuch auf der Arbeitsfläche klopfen. Freie Innenseite des Glases mit Haushaltspapier reinigen, mit Öl bis 1 cm unter den Rand auffüllen. Verschliessen.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank ca. **3-4 Wochen**.

Für längere Haltbarkeit geschleuderten Bärlauch z.B. auf einem sauberen Tuch ein paar Stunden trocknen lassen, bis keine Wassertropfen mehr zu sehen sind.

Cuttern ist effizienter, wenn der Behälter satt gefüllt ist. Bei grossen Portionen oder kleinem Cutter portionenweise cuttern.

Angefangenes Pesto sollte immer mit Öl bedeckt sein und möglichst rasch aufgebraucht werden.

Wer keinen Cutter hat, gibt die Zutaten in ein hohes Gefäss und püriert mit dem Mixerstab.

Das Rezept findet ihr auch online: https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/LM_div_0216_2/baerlauchpesto/

