

Bärlauch-Pesto



GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun und duftend anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
2. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Zusammen mit den Haselnüssen im Mixer pürieren und nach und nach das Olivenöl dazugeben, bis das Pesto eine cremige Konsistenz hat.
3. Parmesan reiben und unterrühren. Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Einmachglas füllen.

TIPP

Mit Öl bedeckt hält sich das Pesto im Kühlschrank und gut verschlossen mindestens 1 Woche. Das Pesto kann aber auch eingefroren werden.

ZUTATEN FÜR 1 Glas (ca. 300 ml)

- 80 g Haselnüsse
- 80 g Bärlauch
- 150 ml Olivenöl
- 20 g Parmesan 30 % Fett
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer



194 kcal
Kalorien



1 g
Kohlenhydrate



21 g
Fett



2 g
Eiweiß



1 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff