



IMKEREI Pell

BÄRLAUCHPESTO

WÜRZIG, EINFACH, GUT



Saisonales aus dem Honigtopf - Edition April 2021



IMKEREI Pell

BÄRLAUCHPESTO

LECKERES AUS DER NATUR

für ca. 4 Gläschen

400-500 g frisch
gepflückter Bärlauch

2 Handvoll
Cashews ODER
Sonnenblumenkerne

natives Bio-Olivenöl-
soviel euer
Püriergerät/Blender
benötigt

Saft einer halben
Zitrone

5 EL Hefeflocken (gibt's
im Reformhaus ODER
5 EL Parmesan

Salz und Pfeffer nach
belieben

Zuerst vier leere 250 g Honiggläschen

gründlich waschen und abtrocknen. Danach den frisch gepflückten Bärlauch waschen, grob schneiden und in den Blender geben. Nun die Nüsse/Kerne in einer Pfanne trocken anrösten bis sich tolle Röstaromen bilden. Nun füge die gerösteten Nüsse und die restlichen Zutaten hinzu. Die benötigte Menge an Olivenöl hängt stark von der Leistungsfähigkeit des Blenders/Püriergeräts ab, deshalb kann hier nach Gefühl gearbeitet werden. Abschließend wird das Pesto nur noch verkostet und nach belieben mit Salz/Pfeffer und Zitronensaft verfeinert.

Die befüllten Gläschen werden vor dem verschließen mit einer Schicht Olivenöl bedeckt,- so hält sich das Pesto länger im Kühlschrank und bleibt frisch. Dieses Rezept kann intuitiv abgewandelt werden, je nachdem welche Konsistenz man bevorzugt, beziehungsweise der Blender zu pürieren schafft.

So schmeckt uns das gesunde Knofi-Gewächs am besten und man kann auch anderen eine kleine Freude machen.

Für mehr Inspirationen folgt uns gerne auf Social Media. Wir freuen uns auch sehr über eine Google Bewertung von euch!

