



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Bärlauchpesto selber machen – Eine Anleitung für den Frühlingsboten

Zubereitungszeit: 45 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 55 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 20

Kalorien p.P.: 4500 kcal

Zutaten

400 g junge gewaschene, trockene Bärlauchblätter

400 g Olivenöl

150 g Paranüsse (alternativ auch Walnüsse)

5 g Salz oder nach Geschmack

schwarzer Pfeffer

Zubereitung

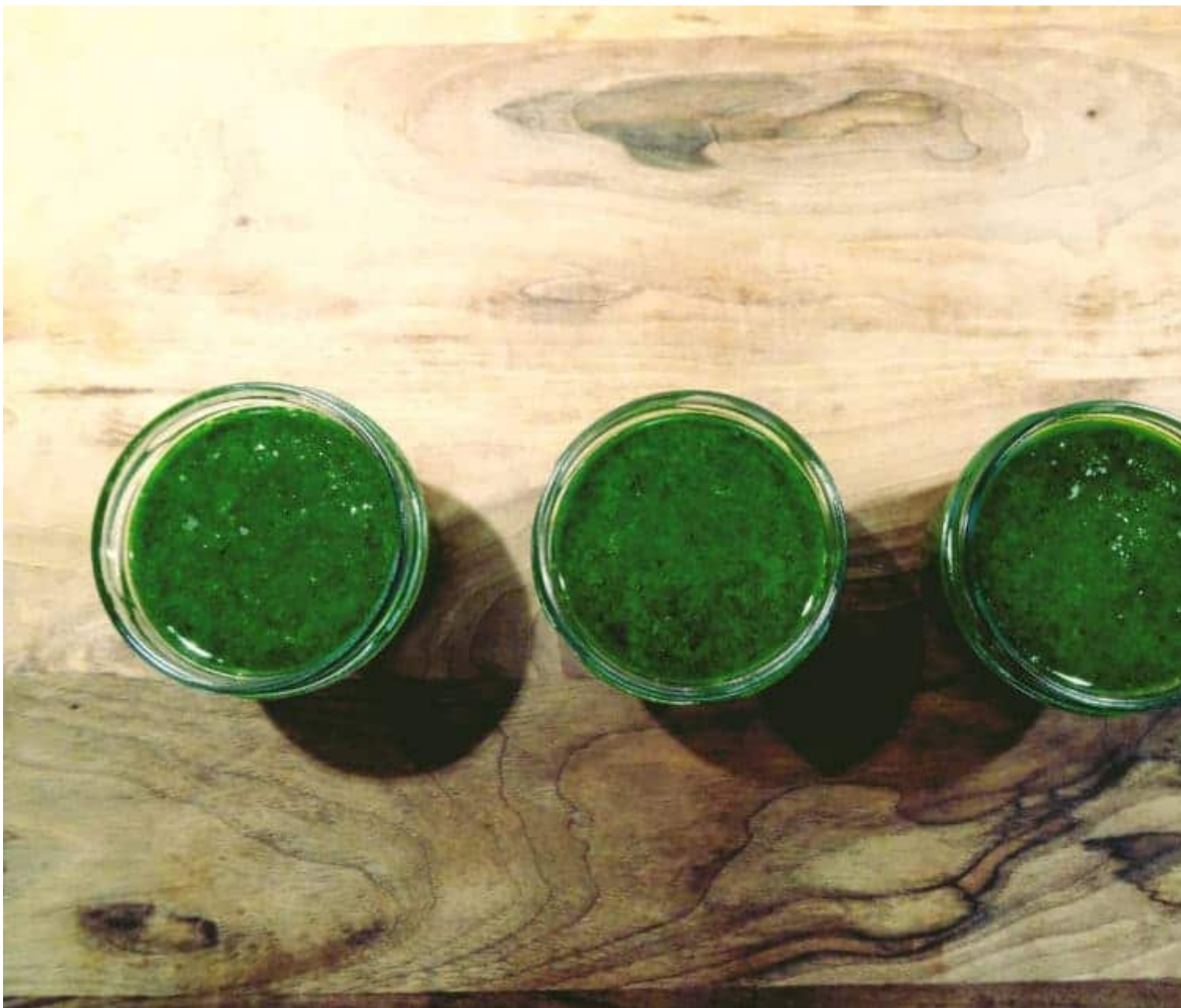
1. Den Ofen auf 150° Umluft einstellen und die Paranüsse auf einem Blech ca. 15 – 20 Minuten durchgehend goldbraun rösten.
2. Währenddessen die Bärlauchblätter grob zerkleinern und in den Mixer oder einen Mixbecher geben. Damit erleichterst Du Deinem Mixer die Arbeit. Je nach Leistungsfähigkeit Deines Gerätes musst Du es in mehreren Portionen herstellen. Es funktioniert übrigens auch mit einem leistungsfähigen Stabmixer.
3. Das Olivenöl, Salz, Pfeffer und die heißen Nüsse in den Mixer begeben und fein mixen. Dabei den Rand ein oder zwei Mal herunterkratzen, damit der Mixer wirklich alles erwischt.
4. Ich erhitzte das Pesto jetzt direkt im Thermomix auf 65 °C, bevor ich es in saubere Gläser mit 220 ml Volumen abfülle, mit einem Deckel verschließe und zusammen mit einem Kühlakku im Kühlschrank abkühle. Du kannst das Pesto aber auch kalt herstellen und es dann wie in der Einleitung beschrieben einfrieren und im Tiefkühler lagern.
5. Im Kühlschrank hält sich das Pesto ca. drei Monate. Achte darauf, nur mit einem sauberen Löffel hineinzugehen, den Rand des Glases immer sauber zu halten und zu schauen, dass die «Trockenmasse» immer mit Öl bedeckt bleibt.

Hinweise

1. Nimm lieber mehrere kleine Gläser als ein Großes. So vermeidest Du den Verderb durch Verunreinigungen, die nach der Herstellung entstehen, weil Du es schneller aufbrauchst. Ich verzichte bewusst auf Parmesan, weil man den Käse einem Gericht problemlos auch am Schluss noch begeben kann.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)



Drei Gläser mit frischem Bärlauchpesto

Wie machst Du Dein Bärlauchpesto möglichst haltbar?

Du kannst das Pesto vor dem Abfüllen in Gläser ca. 1 Minute auf über 65 °C erwärmen und dann in sterilisierte Gläser abfüllen und mit einem Deckel verschließen. Oder Du kannst das Pesto nach dem Herstellen für mindestens 24 Stunden bei -20 °C oder für mindestens 15 Stunden bei -35 °C – ähnlich wie beim Sushi-Fisch – einfrieren, um zum Beispiel Wurmlarven vor dem Verzehr abzutöten.

Grundsätzlich schließt auch die eine Sicherheitsmaßnahme die andere nicht aus. So kannst Du zum Beispiel das fertige Pesto in eine mit Folie ausgelegte Terrinenform abfüllen, einfrieren und gefroren ausformen. So kannst Du die Form wieder verwenden und sie muss nicht die ganze Zeit im Tiefkühler stehen. Bei Bedarf kannst Du dann mit einem Messer Scheiben herunterschneiden und diese auftauen lassen:

Eine andere Möglichkeit ist, das Pesto in einem Topf mit wenig heißem Wasser aufzurühren und noch einmal kurz zu erhitzen. So bleibt auch die Farbe schöner, wenn Du auf ein rasches Abkühlen nach dem Erhitzen achtest oder es zeitnah isst, als wenn Du es einfach auf aus dem Tiefkühler nimmst und in den Kühlschrank stellst.

Wo und wie kannst Du Dein Bärlauchpesto variieren?

Ich verwende dieses Bärlauch-Nuss-Öl gerne zum Abschmecken von Quark-Dips, Saucen und für Marinaden. Auch mit Fleisch und Fisch schmeckt es köstlich.

Du kannst hier beim Öl und bei den Nüssen variieren, genauso wie Du das Kraut variieren kannst. Hier ein paar meiner Lieblingsvariationen:

- Bärlauch-Olivenöl-Pekannuss oder Walnuss oder Nussmischungen
- Petersilie-Knoblauch-Walnuss
- Basilikum-Knoblauch-Mandel

Ich wünsche Dir viel Freude beim Bärlauch-Sammeln und gutes Gelingen für Dein Pesto – schreib mir gerne bei Fragen oder um Deine Erfahrungen zu teilen.

Gesunde Gewürze und weitere Zutaten, über die wir bereits geschrieben haben:

- Hagebutten
- [Kollagen](#)
- Apfelessig
- Ingwer
- Kurkuma