



Bärlauchpesto Rezepte – 3 leckere & schnelle Ideen

Gesamtzeit: 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2 **Kalorien p.P.:** 160 kcal

Zutaten Rezept 1: Originales Bärlauchpesto

100 g frischer Bärlauch

50 g Pinienkerne

50 g Parmesan, frisch gerieben

100 ml Olivenöl

0.5 Teelöffel Salz

Pfeffer nach Geschmack

Zutaten Rezept 2: veganes Bärlauchpesto mit Mandeln

100 g Bärlauch

50 g Mandeln

50 g Hefeflocken

100 ml Olivenöl

0.5 Teelöffel Salz

Pfeffer nach Geschmack

Zutaten Rezept 3: Bärlauch-Ricotta-Pesto

100 g Bärlauch

50 g Pinienkerne

200 g Ricotta

50 g Parmesan, frisch gerieben

100 ml Olivenöl

0.5 Teelöffel Salz

Zubereitung Rezept 1: Originales Bärlauchpesto

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und abkühlen lassen.
2. Den Bärlauch waschen und trocken tupfen.
3. Den Bärlauch grob hacken und zusammen mit den Pinienkernen in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.
4. Den Parmesan hinzufügen und alles gut mixen.
5. Das Olivenöl langsam hinzufügen, während die Maschine läuft, bis eine cremige Konsistenz erreicht wird.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Rezept 2: veganes Bärlauchpesto mit Mandeln

1. Bärlauch und Mandeln grob hacken.
2. Bärlauch, Mandeln, Hefeflocken und Olivenöl in einen Mixer geben und gut mixen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Rezept 3: Bärlauch-Ricotta-Pesto

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und abkühlen lassen.
2. Bärlauch grob hacken.
3. Bärlauch, Pinienkerne, Ricotta, Parmesan und Olivenöl in einen Mixer geben und gut mixen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise

1. Diese 3 Rezepte ergeben jeweils etwa 1-2 Gläser Bärlauchpesto und können in einem verschlossenen Behälter gut im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ich verwende das Bärlauchpesto gern als Brotaufstrich, Dip oder Sauce. Es lässt sich auch gut einfrieren, falls man größere Mengen herstellen möchte.

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)

Kombinationsmöglichkeiten mit Bärlauchpesto

Bärlauchpesto allein ist natürlich keine vollständige Mahlzeit. Vielleicht geht es Euch wie mir, wenn ich an Pesto denke, ist die erste Kombinationsmöglichkeit, die mir einfällt – Nudeln.



Bärlauchpesto ist ein wunderbares Nudelgericht und ein absoluter Klassiker. Dazu passen auch super Garnelen.

Bärlauchpesto kann allerdings **vielseitig** verwendet werden. Hier habe ich einige Vorschläge für Euch:

1. **Pasta** (am besten glutenfreie Nudeln z.B. aus Linsen oder Kichererbsen): Bärlauchpesto ist ein wunderbares Nudelgericht. Einfach die Pasta nach Packungsanweisung kochen und das Pesto darüber geben. Eventuell noch frisch geriebenen Parmesan hinzufügen.
2. **Sandwich** (am besten aus Sauerteig): Verwenden kann man das Pesto auch sehr gut als Brotaufstrich für Sandwiches.

Seite 35 **Bruschetta**: Bestreiche das geröstete Brot (am besten aus Sauerteig) mit Bärlauchpesto und belege es mit frischen Tomaten, Mozzarella und Basilikum. Regional ist gerade keine Zeit für Tomaten? Das

Bärlauchpesto lässt sich auch super einfrieren, wodurch Du es auch im Sommer genießen kannst (zu dieser Zeit schmecken auch die Tomaten köstlich).

4. **Kartoffeln:** Gib das Pesto über gekochte oder gebackene Kartoffeln und probiere es als Beilage zu Fleisch oder Fisch.
5. **Gemüse:** Das Pesto kann ebenfalls als Dip für rohes Gemüse wie Karotten, Paprika oder Sellerie verwendet werden.
6. **Suppe:** Hast Du schon mal ausprobiert, es in eine Gemüsesuppe einzurühren? Dies gibt der Suppe eine unvergleichlich würzige Note.



Wie lange hält sich das Bärlauchpesto?

Bärlauchpesto hält sich im **Kühlschrank** etwa **5 bis 7 Tage** lang. Die genaue Haltbarkeit hängt jedoch von den verwendeten Zutaten ab. Wenn Du das Pesto länger aufbewahren möchtest, kannst Du es auch einfrieren.

Bärlauchpesto hält sich im **Tiefkühlschrank** für bis zu **6 Monate**. Allerdings kann sich die Haltbarkeit je nach verwendeten Zutaten und der Qualität des Tiefkühlers leicht unterscheiden. Um sicherzustellen, dass das Pesto seine Qualität behält, ist es am besten, es so schnell wie möglich nach dem Einfrieren zu verwenden. Achte unbedingt darauf, das Pesto in einem **luftdichten Behälter** oder **Gefrierbeutel** aufzubewahren, um Gefrierbrand zu vermeiden.

Hier habe ich noch einige **Tipps** für Dich zusammengefasst:

1. **Datieren:** Datiere die Gefrierbeutel mit dem Datum des Einfrierens, damit Du die (maximal) 6 Monate einhältst und so sicher sein kannst, dass es noch genießbar ist.
2. **Entferne so viel Luft wie möglich:** Drücke Sie so viel Luft wie möglich aus dem Gefrierbeutel heraus, bevor Du es versiegelst. So wird verhindert, dass Luft an das Pesto gelangt und es oxidiert.
3. **Einfrieren:** Überfülle den Gefrierbeutel nicht, sondern leg ihn flach in den Gefrierschrank, damit das Pesto gleichmäßig gefriert.
4. **Auftauen:** Um das Pesto aufzutauen, empfehle ich Dir es bei Raumtemperatur auftauen zu lassen und nicht bei extremer Hitze oder in der Mikrowelle, da so die wertvollen Inhaltsstoffe zerstört werden.

Fazit

Der **Bärlauch** ist nicht nur super lecker, sondern auch **vollgepackt mit wichtigen Nährstoffen**. Worauf wartest Du also noch?

Erzähl uns gerne in den Kommentaren welches der drei Rezepte Dein Favorit ist oder Du einen Geheimtipp hast, den Du uns verraten möchtest. Wir wünschen Dir guten Appetit.

Hast Du andere Rezeptwünsche? Lass es uns gerne in den Kommentaren wissen. Wir freuen uns über den Austausch mit Dir.