

# Bärlauchpesto

---

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Bund Bärlauch, frisch
- 2 EL Pinienkerne
- 100 g Parmesan oder Pecorino gerieben
- 150ml Natives, kalt gepresstes Olivenöl
- 1 TL Pfeffer
- ½ TL Salz

## Zubereitung

Bärlauch gut waschen und putzen, mit dem Messer ganz fein hacken, dann Bärlauch, Pinienkerne und den geriebenen Käse im Mörser zerstampfen.

Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl überdecken. Zu einem Brei verrühren, ev. mit dem Stabmixer nachhelfen. Zwei bis drei Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.

In sterilisierte, möglichst kleine Konfitüre Gläser abfüllen. Kühl und dunkel lagern (bis zu acht Wochen). Damit hat man eine leckere und sehr ergiebige Sauce für Nudeln, die man bei Zimmertemperatur direkt aus dem Glas, gut umgerührt auf die Teigwaren gibt, oder als Marinade für Lammfleisch oder Rindsbraten verwenden kann.

Zum Bärlauch bleibt noch zu sagen: Er gilt seit alters her als entschlackende und entgiftende Heilpflanze. Außerdem soll er die Durchblutung und die Verdauung anregen, sowie den Cholesterinspiegel senken. Äußerlich angewendet, soll er, in Cognac eingelegt, Verspannungen und Gelenkschmerzen lindern.

## **ACHTUNG:**

Bärlauchblätter ähneln den giftigen Maiglöcken- und Herbstzeitlosenblätter. Bei Unsicherheit genügt es jedoch, ein Blatt zwischen den Finger zu zerreiben. Wenn es nicht nach Knoblauch riecht: Weg damit!

Bärlauch lässt sich nicht einfrieren und sollte frisch verbraucht oder sofort verarbeitet werden.