

## Rezept

# Bärlauch-Nuss-Pesto

Ein Rezept von Bärlauch-Nuss-Pesto, am 24.06.2026

## Zutaten

<b>75 g</b> Haselnusskerne	<b>3 Handvoll</b> Bärlauch (ca. 100 g)
<b>100 ml</b> Olivenöl	<b>50 ml</b> geröstetes Haselnussöl
<b>60 g</b> würziger Bergkäse (am Stück; ersatzweise Pecorino)	Salz
	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 52 g F, 7 g EW, 3 g KH

## Zubereitung

1. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und grob schneiden.

---

2. Haselnüsse, Bärlauch und beide Öle mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker nicht zu fein pürieren. Den Käse reiben und unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.