

Rezept

Bärlauchpesto mit Mandeln und Sonnenblumenkernen

Ein Rezept von Bärlauchpesto mit Mandeln und Sonnenblumenkernen, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--|--|
| 120 g Bärlauch | je 30 g Mandeln und Sonnenblumenkerne |
| 1 TL frisch gepresster Zitronensaft | 50 g frisch geriebener Pecorino oder Parmesan |
| ca. 180 ml Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 200 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 2000 kcal

Zubereitung

1. Den Bärlauch waschen, gut trocken tupfen und mitsamt den Stielen grob zerschneiden. Die Mandeln und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

2. Bärlauch, Mandeln, Sonnenblumenkerne und Zitronensaft im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab je nach Wunsch grob oder fein pürieren, dabei das Öl in einem dünnen Strahl ständig dazugießen. Den Käse untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.