Rezept

Bärlauchpesto mit Mandeln und Sonnenblumenkernen

Ein Rezept von Bärlauchpesto mit Mandeln und Sonnenblumenkernen, am 29.05.2025

Zutaten

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

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 unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.