

Rezept

Scharfes Bärlauch-Pesto

Ein Rezept von Scharfes Bärlauch-Pesto, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1 Bund Bärlauch | 1 EL Hefeflocken |
| 3 EL Mandelstifte | 1 rote Chilischote |
| ½ Bio-Limette | 100 ml Sonnenblumenöl |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 59 g F, 6 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Bärlauch verlesen, waschen und trocken tupfen. Die groben Stiele entfernen. Die Blätter grob hacken und in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben. Die Hefeflocken dazugeben.

2. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, bis sie duften. Mandelstifte zum Bärlauch geben. Die Chili waschen und längs halbieren. Kerne und weiße Trennwände entfernen. Eine Chilihälfte grob zerschneiden und zum Bärlauch geben. Die andere Hälfte sehr fein hacken und beiseitestellen.

3. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben. Etwas Saft auspressen. ½ TL Schale und 1 EL Saft sowie 60 ml Sonnenblumenöl zum Bärlauch geben und alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, falls nötig, noch mehr Öl untermixen (Ölmenge richtet sich nach der Größe des Bärlauchbunds). Das Pesto mit Salz, Limettenschale und -saft abschmecken, je nach gewünschter Schärfe die beiseitegestellten Chiliwürfelchen untermischen. Das Pesto hält sich gut verschlossen und mit Öl bedeckt - mehrere Tage bis Wochen im Kühlschrank.