



Bärlauch-Rucola-Pesto

(ergibt 2 Gläser à 12 Portionen)

Zutaten

150	g	Bärlauch
200	g	Rucola
200	g	Pinienkerne
200-220	ml	Olivenöl
1	TL	Jodsalz
		Pfeffer, Chili



Zubereitung

- Bärlauch waschen, trocken tupfen, Stiele abschneiden
- Rucola waschen, trocken tupfen, Stiele abschneiden
- Pinienkerne in einen Multi-Zerkleinerer geben
- Jodsalz, Pfeffer, Chili zugeben und mit ca. 150 ml Olivenöl aufgießen und fein mixen
- Bärlauch und Rucola zugeben und weiter mixen
- restliches Olivenöl zugeben und nochmals mixen
- in mit heißem Wasser ausgespülte Gläser füllen
- bis zum Rand mit Olivenöl auffüllen, Gläser verschließen und kühl stellen

Hinweise zum Rezept

- für einen kräftigeren Geschmack kann eine Knoblauchzehe zugegeben und gemixt werden
- jeweils nur die Hälfte der Zutaten verwenden und die Arbeitsschritte in zwei Durchgängen durchführen (je nach Volumen des Multi-Zerkleinerers)
- Pesto hält ca. 2-3 Wochen im Kühlschrank, nach dem Öffnen schnell verbrauchen
- Zugabe von ca. 100 g fein geriebenem Parmesan, dann soviel Olivenöl mehr zugeben, dass das Pesto noch cremig ist (Haltbarkeit verkürzt sich durch Zugabe von Käse)
- passt gut zu Nudelgerichten und als Dipp bei Grillfleisch/ -fisch

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt:	3217	13471	54,6	323,0 g	44,5 g	4	20,9 g
Pro Portion:	134	562	2,3 g	13,5 g	1,86 g	-	0,8 g