

# Bärlauch Pesto



Bärlauch gehört zum Frühling, wie Primeln oder Krokusse. Ab März bis ca. Mai kann man das gesunde Kraut sammeln. Hast du gewusst, dass Bärlauch eine blutreinigende Wirkung nachgesagt wird? Außerdem hat er wohl dreimal soviel Vitamin C wie Orangen und soll gut gegen Bluthochdruck sein. Es gibt noch viele weitere Vorteile des Bärlauchs, die Gesundheit betreffend. Man tut sich also was Gutes, wenn man dieses leckere Kraut verspeist. Ist doch toll, oder? Dass der Bärlauch giftig wird, sobald er blüht, ist übrigens ein Ammenmärchen. Lediglich der Geschmack ist nicht mehr so intensiv, wenn die Blüte vorhanden ist. Ein Klassiker um Bärlauch zu verarbeiten ist natürlich das Bärlauch Pesto. Ich mag es ja eher etwas gröber und nicht halb tot gemixt. Aber das darf ja jeder für sich entscheiden. Mein Rezept ergibt ca. 800 ml Pesto. Und du weißt ja: ich bin ein Fan von qualitativ hochwertigem Olivenöl ☐. Du kannst auch jedes andere Öl dafür benutzen.

## Zutaten

500 g Bärlauch

100 g Parmesan

100 g Pinienkerne

350 – 400 ml Öl

Salz, Pfeffer

1. Wasche den Bärlauch, entferne, falls vorhanden, die Stiele und trockne die Blätter vorsichtig ab. Am einfachsten geht das mit einer Salatschleuder.
  2. Reibe den Parmesan und röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun an. Durch das Rösten kommen die ätherischen Öle der Pinienkerne besser zur Geltung.
  3. Am besten wiegst du dir nun deine Zutaten in 4 gleich große Mengen ab. Du bekommst nicht alles auf einmal in deinen Mixer bzw. der Bärlauch wird nicht gleichmäßig klein, wenn du alles zusammen hineingibst.
  4. Gib die Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Pürierstab empfiehlt sich nicht, da die Masse damit oft sehr schnell zu breiig wird. Würze mit Salz und etwas Pfeffer.
  5. Mixe in kurzen Sequenzen und überprüfe immer wieder die Konsistenz der Pesto. Evtl. musst du noch etwas Öl und Salz dazu geben.
  6. Wasche deine Gläser mit sehr heißem Wasser gründlich aus. Und gib anschließend das Pesto hinein. Wenn das Glas voll ist, säubere evtl. den Rand von Einfüllklecksen und schütte so viel Öl darauf, dass das Pesto komplett abgedeckt. Hast du ein Glas Pesto angefangen, schütte einfach immer wieder Öl nach.
-

# Pesto rosso



Letztes Jahr habe ich zu Weihnachten selbstgemachtes Pesto Genovese und Pesto Rosso verschenkt. Auf vielfachen Wunsch kommt hier das Rezept (erstmal für das Pesto Rosso).

Pesto ist ein richtiger Tausendsassa. Natürlich fällt einem zu Pesto gleich auch Pasta ein, wie üblich in Italien. Dafür mag ich ein zartes Pesto, das schön sämig ist. Gut passt das Pesto aber auch zu frischgebackenem Brot oder Focaccia. Im Sommer beim grillen als Dip, zu Fisch und Fleisch oder als Füllung für Blätterteigschnecken. Hier bevorzuge ich das Pesto etwas „kerniger“ also nicht ganz so lange gemixt. Egal wie: Pesto ist sooo lecker, da läuft mir beim schreiben schon das Wasser im Mund zusammen.

Es gibt zwei Arten der Herstellung von Pesto. Die einfache Variante ist, man gibt alles in einen Mixbecher und püriert die Masse mit dem Stabmixer. Bei der etwas aufwendigeren Variante zerstösst man die Zutaten im Mörser. Welches die richtige Variante ist, kann ich dir nicht sagen. Ich nehme die einfache Variante, wie inzwischen auch viele italienische Köche.

Auch bei diesem Rezept lege ich euch wieder ein hochwertiges Olivenöl ans Herz. Es macht wirklich einen großen Unterschied im Geschmack.

Alora, hier kommt mein Rezept für das Pesto Rosso

## Zutaten

200 g getrocknete Tomaten

80 g Pinienkerne

100 g Parmesan  
2 Knoblauchzehen  
150 – 200 ml Olivenöl  
1 Tl Salz  
Evtl. Pfeffer zum Nachwürzen

1. Zuerst die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne hellbraun rösten. Dadurch kommen die Aromen besser zur Geltung.
2. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Solltest du nur Tomaten in Öl finden, so lasse sie gut abtropfen.
3. Den Knoblauch in Scheiben schneiden.
4. Gebe die getrockneten Tomaten, die Pinienkerne, 1 Tl Salz und den Knoblauch in ein hohes Gefäß. Dazu etwa 150 ml Öl. Mixe alles bis zur gewünschten Konsistenz.
5. Parmesan reiben. Ich kaufe immer Parmesan am Stück und reibe ihn immer erst kurz bevor ich ihn benötige. So behält er seinen Geschmack besser.
6. Den Parmesan zu der Masse geben und gut vermengen.
7. Nun kannst du je nach Geschmack noch mehr Salz oder auch Pfeffer hinzufügen und evtl. noch etwas Olivenöl dazu geben, bis das Pesto schön sämig ist.

Das fertige Pesto bewahrst du am besten in sauberen Gläsern mit Schraubdeckeln auf. Fülle das Pesto in das Glas und schütte anschließend so viel Olivenöl drauf, bis die komplette Masse bedeckt ist. Das verhindert, dass die Zutaten oxidieren und schlecht werden. Im Kühlschrank kannst du das Pesto so locker 3 Wochen aufbewahren. Schütte einfach nach jeder Entnahme wieder Öl nach. Buon Appetito