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.