

Bärlauchpesto

Zutaten

Für ca. 350 g

2-3 verschliessbare Gläser, je nach Grösse

100 g frischer Bärlauch

50 g Mandelstifte oder Pinienkerne

50 g Sbrinz AOP, gerieben

1,5 dl Rapsöl

½ TL Salz

wenig Öl zum Bedecken des Pesto



Zubereitung

Zubereiten: 20 Minuten

Auf dem Tisch in 20 Minuten

1. Gläser und Deckel heiss ausspülen und mit einem sauberen Tuch trocken reiben.
2. Bärlauch gründlich waschen, in der Salatschleuder gut trocken schleudern. Grob hacken und mit Mandelstiften oder Pinienkernen, Sbrinz, Öl und Salz im Cutter zu einer feinen Paste verarbeiten.
3. Bis 2 cm unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen. Um allfällige Luftlöcher zu vermeiden, die Gläser sorgfältig einige Male auf ein gefaltetes Tuch auf der Arbeitsfläche klopfen. Freie Innenseite des Glases mit Haushaltspapier reinigen, mit Öl bis 1 cm unter den Rand auffüllen. Verschliessen.
4. Haltbarkeit: Im Kühlschrank ca. 3-4 Wochen.

Für längere Haltbarkeit geschleuderten Bärlauch z.B. auf einem sauberen Tuch ein paar Stunden trocknen lassen, bis keine Wassertropfen mehr zu sehen sind.

Wer keine Salatschleuder hat: Bärlauch in die Mitte eines sauberen Tuches legen, dieses an den Enden halten und im Freien ein paarmal kräftig im Kreis schwingen.

Cuttern ist effizienter, wenn der Behälter satt gefüllt ist. Bei grossen Portionen oder kleinem Cutter portionenweise cuttern.

Angefangenes Pesto sollte immer mit Öl bedeckt sein und möglichst rasch aufgebraucht werden.

Wer keinen Cutter hat, gibt die Zutaten in ein hohes Litermass/Gefäss und püriert mit dem Mixerstab.

Nährwerte

100 Gramm enthalten: 617 kcal, 9g Eiweiss, 64g Fett, 2g Kohlenhydrate.