Bärlauch-Pesto mit gerösteten Walnüssen

Zutaten | 4 Gläser je ca. 100 g

2 Bund	Bärlauch
80 g	Walnüsse
100 g	Parmesan
125 ml	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Bärlauch waschen und trocken tupfen und die Stängel abschneiden.
- Parmesan reiben.
- Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Walnüsse gut abkühlen lassen, sonst verliert der frische Bärlauch seine Farbe.
- Bärlauch, geröstete Walnüsse und Olivenöl mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse verarbeiten.
- Geriebenen Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Mit Öl bedeckt hält sich das Bärlauch-Pesto etwa drei Monate im Kühlschrank..

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Glas á ca. 100 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
421 kcal	9 g	2,1 g	9 g	277 mg