

Veganes Bärlauch-Pesto

in 5 Minuten zubereitet

Zutaten

- 100 g Bärlauch
- 40 g gebrannte Haselnüsse*
- 40 g Sonnenblumenkerne*
- 3 EL Hefeflocken (optional)
- ½ TL Salz oder nach Geschmack
- ½ TL schwarzer Pfeffer oder nach Geschmack
- Saft einer ½ Zitrone
- 70 g Olivenöl

Zubereitung

1. Bärlauch, gebrannte Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Hefeflocken, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu einer Paste pürieren.
2. Mehr Olivenöl hinzufügen, oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Für den besonderen Geschmack, Salbei oder Thymian hinzufügen.
4. Abschmecken und ggf. nachwürzen. Anschließend sofort verwenden oder in ein sauberes Glas füllen und mit Olivenöl bedecken, damit es im Kühlschrank länger haltbar ist.

Guten Appetit!



- Ihr könnt gerne andere Nüsse oder Kerne verwenden, als in diesem Rezept
- Wir haben schon gebrannte Haselnüsse bei uns im Laden. Wenn ihr geknackte Haselnüsse verwendet, empfiehlt es sich die Haselnüsse 1-2 min. goldbraun anzurösten.
- Hefeflocken geben den käsigen Geschmack.
- Wenn das Pesto mit Olivenöl bedeckt ist, ist es im Kühlschrank bis zu 2 Wochen haltbar.
- Das Pesto eignet sich hervorragend zu Pasta, als Brotaufstrich, auf die Pizza, zu Burger oder als Dip für Pommes.