

## Bärlauchpesto - vegan

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 6 Portionen

#### Für das Pesto

150 g Bärlauch, frisch  
30 g Sonnenblumenkerne  
150 ml Olivenöl  
30 g Hefeflocken  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer

#### Besonderes Zubehör

Stabmixer

Endlich Bärlauchsaison! Und die koste ich jedes Jahr so richtig aus. Denn mit den grünen, länglichen Blätter verleihe ich vielen Gerichten die nötige Würze. Eines meiner Lieblingsrezepte ist dieses für **Bärlauchpesto vegan**. Dabei verzichte ich nicht nur auf tierische Zutaten, sondern auch auf den lästigen Geruch von Knoblauch und Zwiebeln. Denn der begleitet mich meist noch am Tag danach.

Also worauf wartest du noch? Mach dein Bärlauchpesto vegan und bring würzige Abwechslung auf deinen Teller! Ganz egal, ob du dir ein einfaches Feierabendgericht mit **Pasta** oder einen Aufstrich für dein Brot zauberst.

- 1 -

Bärlauch waschen und in grobe Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

- 2 -

Bärlauch und Sonnenblumenkerne zusammen mit Hefeflocken, Öl, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß füllen. Mit einem Stabmixer cremig pürieren.

- 3 -

Ist dir das Pesto zu flüssig, füge einfach mehr Öl bis zur gewünschten Konsistenz hinzu.