

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

- 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.

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.