



 2 Gläser voll

 schnell

## Zutaten

---

100g frischer Bärlauch  
(gekauft oder gepflückt)

40g Nüsse oder 40%  
von der Bärlauchmenge  
(am besten ein Mix aus  
Walnüssen, Cashew,  
Mandeln)

1,5 TL feines Salz  
1,5 TL Brennesselsamen  
(falls vorh.)  
Pfeffer aus der Mühle  
Olivenöl

## Bärlauch-Pesto (vegan)

### Zubereitung

---

1. Bärlauch kleinschneiden und pürieren, bis er wie eine Paste wird
2. Nüsse fein hacken
3. in einer Schüssel die Bärlauch-Paste mit Nüssen, Salz, Brennesselsamen & Pfeffer vermengen
4. zum sofortigen Verzehr das Öl dazurühren und direkt auf die Nudeln geben
5. für später die Mischung in ein Glas schichten und fest drücken
6. zum Schluss mit Olivenöl bis zum obersten Rand auffüllen, so hält es sich länger (wenig Sauerstoff)
7. im Kühlschrank ist das Pesto so einige Monate haltbar

**Tipp:** wenn noch Pesto im Glas übrig bleibt, wieder bis zum Rand mit Öl auffüllen für längere Haltbarkeit