

# Bärlauchpesto

herzhaft, salzig, würzig

---




- 1.** Bärlauch gründlich waschen und trockentupfen.
- 2.** Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer oder einer Küchenmaschine klein mixen.
- 3.** Mit einem Probierlöffel das Pesto abschmecken und gegebenenfalls nach eigenem Geschmack und Vorliebe verfeinern.

R 23

---

Für 4 Weggläser

 30 min

**3 Bund** frischer Bärlauch  
**100 g** Parmesan  
**80 g** Walnüsse  
**100 ml** Olivenöl  
Saft einer Zitrone  
Salz  
Pfeffer

# Bärlauchpesto

Im Frühjahr, zwischen Ende März und Anfang Mai, ist Bärlauchzeit. Bärlauch ist meist an schattigen Plätzen, wie Laubmisch- und Auenwäldern, in Schluchten oder auch in Parks zwischen Bäumen zu finden.

Achtung! Es ist nicht ganz leicht Bärlauch zu sammeln, denn es gibt giftige Pflanzen, die dem Bärlauch sehr ähnlich sehen und auch zur selben Zeit wachsen. Das Maiglöckchen, Herbstzeitlose und der Aronstab zählen zu den Pflanzen, die wie Bärlauch aussehen, dennoch nicht genießbar sind.

Erst wenn ihr euch ganz sicher seid, dass ihr eine Bärlauchwiese gefunden habt, solltet ihr mit dem Sammeln beginnen. Bärlauch richtig zu sammeln, heißt auf der ganzen Wiese zu sammeln. Hier ein bisschen und da ein bisschen. Das tut dem Bärlauchfeld gut und schützt euch davor nur an einem Ort zu sammeln, der vielleicht von einem Hund oder anderem Tier „verschmutzt“ worden ist.