

# Bärlauchpesto

Rezept von Viktoria Kollmannberger

## Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

125 g Bärlauch

125 g Sonnenblumenkerne  
(vegan) oder 75 g  
Sonnenblumenkerne und 50  
g gerieben Käse

125 ml Öl -  
(Sonnenblume, Olivenöl  
oder Rapsöl)

Salz

1 TL Zitronensaft

**Nützliches:** Thermomix,  
Pürierstab oder Mörser,  
eventuell Glas zur  
Vorratshaltung

### Vorbereitung:

1. Bärlauch aus Wildsammlung gründlich im stehenden Wasser waschen. Grob schneiden.
2. Zitrone auspressen.
3. Eventuell Gläser zur Vorratshaltung vorbereiten

### Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne im Mörser/Mixer grob zerkleinern.
2. Den Bärlauch zugeben, beides miteinander vermahlen.
3. Den Käse und das Öl zur Paste geben und miteinander vermengen. Das Pesto nicht mehr oder nur ganz kurz pürieren. Durch langes Mixen entwickeln sich unangenehme Bitterstoffe.
4. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Bärlauchpesto über heiße Pasta geben und sofort servieren. Das Pesto kann auch zum Würzen für Gemüse, Fleisch oder Fisch verwendet werden.

**Vorratshaltung:** Pesto in ein steriles Glas geben. Mit einer Ölschicht bedecken und fest verschließen. Das Pesto ist so mindestens eine Woche haltbar.

# Über das Pesto

## Grundrezept

### Grundzutaten:

#### 1/3 trockene Zutaten

Nüsse, Kerne oder Käse

#### 1/3 Gemüse/Kräuter

Knoblauch, Petersilie,  
Basilikum, Bärlauch,  
Rucola, Paprika, Tomaten,  
Chili

#### 1/3 Flüssigkeit

Olivenöl, Rapsöl,  
Sonnenblumenöl

### Würzen:

Salz, Pfeffer, Chili,  
Zitrone, Thymian, Majoran,  
Rosmarin, ...

## Geschichte der Zubereitung

Das Pesto stammt aus Italien, genauer gesagt aus Ligurien. Schon zu Römerzeiten wurden dort Saucen auf Olivenöl- und Kräuterbasis hergestellt. Das Pesto war eine Sauce der armen Leute, da die wenigen Zutaten für die breite Bevölkerung zur Verfügung standen. Im Laufe der Jahrhunderte verbreitete sich das günstige aber nahrhafte Essen in ganz Italien. Wenige, aber hochwertige, naturbelassene Zutaten zeichnen seit jeher ein gutes Pesto aus. Traditionell wurde das Pesto in einem Mörser zubereitet. Trotz moderner Küchenhilfen und Geräte wie Mixer oder Thermomix ist das Ergebnis nicht zu vergleichen mit einem traditionell hergestellten Pesto aus dem Mörser.

## Über die Zutaten

### 1. Die Körner/Nüsse

Hier sind die sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Erlaubt ist was schmeckt oder in der Küche ist: Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Walnusskerne, Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse... Wir bevorzugen regionale Zutaten, am liebsten mögen wir die Sonnenblumenkerne.

### 2. Der Käse

Typisch für das italienische Gericht wird Parmesan oder Pecorino verwendet. Ein gut gereifter Hart- oder Bergkäse kann ebenso zugegeben werden.

### 3. Die Kräuter und Grünes

Klassisch wird Petersilie oder Basilikum verwendet. Aber auch **Bärlauch, Spinat, Karottengrün, Radieschengrün, Rukola oder Brennessel** geben eine hervorragende Basis. Auch hier kann beliebig kombiniert werden: Thymian, Salbei, Majoran, Dill, Koriander gesellen sich zueinander oder sprechen für sich.

### 4. Das Gemüse

Frische oder getrocknete Tomaten, gegrillte Zucchini/Paprika/Aubergine, gegarte Rote Beete oder Karotte, Grünkohl oder Kohlrabi - hier findet man zu jeder Jahreszeit eine tolle Auswahl

### 5. Das Öl

Hier sollte nicht an Qualität gespart werden. Ein gutes, kaltgepresstes Olivenöl ist ein Muss für die Italiener. Auch hier kann man mit Alternativen aus der Region in der heimischen Küche erweitern und ausprobieren. Rapsöl oder Sonnenblumenöl eignen sich ebenso hervorragend.

# Pesto – so passt's

## Über die Zubereitung.

Der größte Fehler besteht darin, sämtliche Zutaten in einen Mixer zu werfen und alles innerhalb kürzester Zeit zu zerhackeln. Pesto kennzeichnet sich durch eine Mischung aus Cremigkeit, Körnigkeit und erkennbaren Kräuterstückchen. Mit der richtigen Reihenfolge erreicht man ein hervorragendes Ergebnis. (Natürlich kann auch mit elektrischen Geräten zerkleinert werden, allerdings „Con amore“ – also mit Liebe.)

### 1. Körner und Nüsse zerkleinern

Die Körner/Nüsse so lange zerkleinern, bis sie durch das enthaltene Öl eine „cremige“ Konsistenz haben.

### 2. Kräuter, Knoblauch und/oder Gemüse

Nun kommen Kräuter und Gemüse dazu, die mit der Nussbasis zerkleinert und vermahlen werden.

### 3. Käse, Öl und Geschmack.

Nun kommt alles hinzu, was deinem Pesto noch fehlt. Gehackte Kräuter, Käse, Zitrone, Salz, Pfeffer, Chili und zu guter Letzt das Öl. Hier benötigt man eigentlich keinen Mixer mehr. Die Zutaten können einfach unter die Masse gerührt werden. Der Bequemlichkeit halber kann auch hier noch einmal gemixt werden – allerdings mit Bedacht: Werden Kräuter mit Öl zu lange gemixt, entstehen unbeliebte Bitterstoffe. Deshalb das Pesto mit Öl nur sehr kurz pürieren.