

Möhrengrün-Bärlauch-Pesto

Zutaten für 4 Personen oder ein Glas à 200 ml

40 g Mandeln
30 g Sonnenblumenkerne
70 g Möhrengrün, Stiele entfernt, grob gehackt
50 g Bärlauch
Abrieb und 2 EL Saft von 1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
¼ TL Salz
Pfeffer

So schmeckt der Frühling!

Frisches Möhrengrün ist bekömmlich und lässt sich wie Petersilie verarbeiten. Beim nächsten Einkauf also nicht wegwerfen! Zusammen mit Bärlauch zaubern Sie daraus ein frühlingshaftes Pesto, das sich als Dip für Gemüse ebenso eignet wie für Pasta. Damit es mit Pasta noch besser schmeckt, geben Sie einfach eine Handvoll geriebenen Parmesan und etwas mehr Olivenöl hinzu.

Die Sonnenblumenkerne und Mandeln in einer Pfanne ca. 5 Minuten rösten und abkühlen lassen, anschließend fein mahlen oder in einem Mörser zerstoßen. Zusammen mit den anderen Zutaten pürieren, dabei eventuell etwas Wasser hinzugeben. In ein Schraubglas füllen und mit etwas Öl bedeckt im Kühlschrank lagern.

