



## Bärlauchpesto „Frühlingsgold“

### Zutaten:

100 g frisch gepflückten Bärlauch

80 g heimische Walnüsse (optional Pinienkerne, Sonnenblumenkerne,...)

20 g fein geriebenen Parmesan

100 ml Bioolivenöl

1 TI Bärlauchsalz

Einige Koriandersamenkörner

1 Prise Kubebenpfeffer

### Zubereitung:

Den Bärlauch waschen und trocken schütteln und mit den gehackten Walnüssen im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen. Bei einer sehr großen Menge ist dies in einer Küchenmaschine empfehlenswert. Koriander und Kubebenpfeffer anmörsern und mit Parmesan, Salz und Olivenöl unter die Bärlauchnußpaste rühren. Das fertige Pesto wird in saubere Gläser gefüllt und für bessere Haltbarkeit mit einer Schicht Olivenöl abgeschlossen. Im Kühlschrank hält sich dieses Pesto einige Wochen. Ohne Zugabe von Parmesan wird die Haltbarkeit deutlich erhöht.

Koriandersamen unterstützen die entgiftende Wirkung von Bärlauch und Kubebenpfeffer wird als nervenstärkendes Gewürz in der Kräuterküche nach Hildegard v. Bingen verwendet.

Guten Appetit und kräuterliche Grüße!

Monika Rosenstatter

[www.monikarose.npage.at](http://www.monikarose.npage.at)

"Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch. Ewig kränkelnde Leute, mit Flechten, Eissen und Ausschlägen versehen, die Unterentwickelten, Bleichsüchtigen und Magersüchtigen sollten den Bärlauch verehren als Gold! Die jungen Leute würden aufblühen wie Rosenspalier und aufgehen wie Tannzapfen an der Sonne."

Zitat von Kräuterpfarrer Künzle (1857 -1945)