

# **BÄRLAUCH** – jetzt wieder frisch am Markt!

## **Pasta mit Bärlauchpesto**

### Zutaten für 4 Portionen:

100g Bärlauch oder auch Schnittlauch  
5 EL fein geriebener Parmesan  
4 EL Olivenöl  
50ml Gemüsebrühe  
1 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
Wenig Salz, frisch Pfeffer

400 g Spaghetti oder andere Nudeln n. Wahl ohne Ei

### Zubereitung:

Bärlauch waschen, putzen und fein hacken.  
Mit Parmesan ,Öl, Gemüsebrühe, Zitronensaft und Knoblauch in einem Mixer zu einer feinen Paste pürieren.  
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.  
Nudeln in einem großen Topf in reichlich kochendem Wasser kochen.  
Die Nudeln mit der Pesto gut vermengen und in einem tiefen Teller servieren.

Dazu: am besten Salat. Eisberg oder Kopfsalat

### Information:

Normalerweise wird eine Pesto nur mit Öl zubereitet.  
Pesto ist dann einige Zeit im Kühlschrank haltbar.  
Je nachdem ob Sie Fett einsparen wollen oder nicht, können Sie die Zubereitungsart beliebig abändern:  
Anstelle von Bärlauch können Sie auch wahlweise: 50 g Schnittlauch und 50g Porree  
100g Basilikum oder 100g Ruccola verwenden. Der Kaliumgehalt und andere Nährwerte sind etwa gleichwertig.

Guten Appetit wünscht Ihnen das

Ernährungsberatungsteam

