Bärlauchpesto – frisch, grün und schnell gemacht

Zubereitungszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Portionen: 4 Personen

Zutaten

100 g frischer Bärlauch, nur die Blätter

50 g Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne

60 g Parmigiano Reggiano, frisch gerieben

130 ml natives Olivenöl extra, mild

1 Teelöffel Fuchs Meersalz fein

0.5 Teelöffel Fuchs Belém Pfeffer schwarz aus der Mühle

1 Esslöffel Zitronensaft

400 g Spaghetti oder Bandnudeln

Zubereitung

1.

Bärlauch waschen und trocknen

Wasche die Blätter gründlich in kaltem Wasser und trockne sie sorgfältig in der Salatschleuder oder zwischen zwei Küchentüchern. Jeder Tropfen Restwasser verkürzt die Haltbarkeit deutlich und lässt das Pesto früher

kippen.

2.

Kerne rösten

Röste die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne drei bis vier Minuten, bis sie duften und leicht Farbe nehmen. Bewege die Pfanne dabei ständig.

Lass sie vollständig auf einem kalten Teller abkühlen. Warme Kerne würden den Bärlauch erhitzen und ihn genau dort braun werden lassen, wo er den Kern berührt.

3.

Zerreiben statt zerhäckseln

Gib die abgekühlten Kerne mit dem Fuchs Meersalz fein in den Mörser und zerreibe sie zu einer groben Paste. Das Salz wirkt dabei als Schleifmittel.

Arbeite den Bärlauch portionsweise ein und reibe ihn mit kreisenden Bewegungen an der Mörserwand entlang, statt zu stampfen. Erst wenn eine Portion zerfallen ist, kommt die nächste dazu.

4.

Käse und Öl unterrühren

Rühre den frisch geriebenen Parmigiano mit dem Stößel unter. Ab hier wird nicht mehr gerieben, sonst wird die

Masse pappig.

Gieße das Olivenöl in einem dünnen Strahl dazu und rühre durchgehend weiter, bis das Bärlauchpesto seidig glänzt. Schmecke mit schwarzem Pfeffer und Zitronensaft ab – die Säure hält die Farbe zusätzlich.

5.

Mit Pasta verbinden

Koche die Nudeln al dente und hebe zwei Kellen Nudelwasser auf. Nimm den Topf vom Herd und lass die Nudeln eine halbe Minute abdampfen – Pesto darf nie auf die heiße Platte.

Rühre zwei bis drei Esslöffel Nudelwasser ins Pesto, bis es sämig fließt, und wende die Nudeln darin. So legt sich die Sauce als Film um jede Nudel.

Zusatztipp: Bärlauchpesto aufbewahren und mischen

Fülle das Pesto in ein sauberes Schraubglas und gieße einen Finger breit Olivenöl darüber, bis die Oberfläche vollständig bedeckt ist. Unter diesem Ölspiegel hält es zwei Wochen im Kühlschrank. Nach jeder Entnahme glattstreichen und neu bedecken.

Außerhalb der Bärlauchsaison funktioniert ein Mischpesto: halb Bärlauch, halb Fuchs Basilikum gerebelt. Für Schärfe passt eine Prise Chiliflocken, für eine

mediterrane Richtung ein halber Teelöffel Oregano – besonders wenn das Pesto zu gegrilltem Gemüse statt zu Pasta wandert.

Einfrieren klappt portionsweise im Eiswürfelbehälter, allerdings ohne Käse. Den erst nach dem Auftauen unterrühren, dann bleibt die Konsistenz cremig.

Häufige Fragen zum Bärlauchpesto.

Wann ist Bärlauch-Saison?

Von Anfang März bis etwa Mitte Mai, je nach Region und Wetter. Am aromatischsten sind die jungen Blätter vor der Blüte. Sobald der Bärlauch blüht, werden die Blätter fester und schärfer.

Wie erkenne ich Bärlauch sicher?

Am Geruch: Zerreibe ein Blatt zwischen den Fingern, Bärlauch riecht deutlich nach Knoblauch. Jedes Blatt wächst einzeln an einem eigenen Stiel. Vorsicht vor Verwechslung mit Maiglöckchen und Herbstzeitlosen, die giftig sind. Im Zweifel kaufst du Bärlauch auf dem Markt.

Kann ich Bärlauchpesto auch außerhalb der Saison machen?

Ja, mit getrocknetem Bärlauch. Weiche 4 Esslöffel Fuchs Bärlauch geschnitten 10 Minuten in etwas Olivenöl ein und verarbeite ihn dann wie frischen Bärlauch. Für mehr Frische gibst du eine Handvoll Petersilie oder Basilikum dazu.

Wozu passt Bärlauchpesto?

Zu Pasta, als Brotaufstrich, zu Ofenkartoffeln, gegrilltem Gemüse oder als Würze in einem Dressing. Ein Löffel im Kartoffelpüree macht daraus eine schnelle Frühlingsbeilage.