

Bärlauch - Pesto

Beim Bärlauch Pesto gibt's nicht ganz so viele Varianten, wie bei den Aufstrichen, jedoch sind auch hier deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Bitte beachte immer, **sehr sauber zu arbeiten**, dann hast du lange Freude an deinen Zubereitungen.

Bei der Zubereitung von Pestos, die für die Vorratshaltung zubereitet werden, hat es sich bewährt, die Deckeln der **verwendeten Gläser vorher mit Alkohol zu desinfizieren**.

Wenn du nur **Kräuter und Öl + ein wenig Salz** verwendest hält das Pesto mindestens **1 Jahr** (aus eigener Erfahrung) -> meist sind die Gläser aber schon vorher leergeputzt ☺



Einsatzmöglichkeiten für Pesto:

1. **Kartoffelsalat** u. grüne Salate (dafür kein Öl verwenden)
2. **Bratkartoffel** (erst zum Schluss dazu, damit die Vitamine erhalten bleiben)
3. **Aufstriche**
4. **Spaghetti** und Nudeln aller Art
5. **Faschierter Braten** (zum Würzen des Bräts)
6. **Topfenkäse & Aufstrichen**
7. **Cottage Cheese**
8. **Kräuterbutter** (1 EL Pesto + Butter verrühren, kühlstellen, fertig!)
9. **Suppen** (erst zum Schluss dazugeben, Vitamine!)
10. **Bärlauch-Stangerl** (Brotteig od. Blätterteig mit Pesto bestreichen und zu Kipferl drehen)
11. **Wurst- und Nudelsalat**
12. zum Einwürzen von **Grillfleisch**
13. beim **Anbraten von Gemüse** im Wok oder als Beilage

oder einfach überall da, wo zwar der Knoblauchgeschmack gewünscht wird, man aber nicht danach riechen möchte



In Kochbüchern und Internet gibt es zahlreiche verschiedene Rezepte mit **Pinienkernen, Mandeln, Parmesan** und vielen anderen Zutaten. Das sind sicherlich auch herrliche Variationen, bedenke aber, dass dann **die Haltbarkeit stark reduziert** und auch die Einsatzmöglichkeiten begrenzt sind.

Bärlauch - frisch konservieren:



Bärlauch sollte am besten **frisch konserviert werden**, da er dann alle seine **wertvollen Inhaltsstoffe** beibehält.

Durch das Trocknen der Blätter bauen der Bärlauch – und leider auch viele andere Wildkräuter – den **Vitamin- und Mineralstoffgehalt** stark ab.

Daher FRISCH KONSERVIEREN.

*Tipp: wenn du zur **nächsten Grillfeier** eingeladen bist, und gefragt wirst, **was du denn gerne mitnehmen möchtest?***

*... kannst du mit selbst gemachter **Kräuterbutter** auftrumpfen, denn die hast du ja schon fertig in deinem Tiefkühlschrank!!*

*Tipp: nicht nur als **Pesto** kann man **frische Wild- u. Gartenkräuter** gut konservieren, auch als **Kräuterbutter** eignen sie sich hervorragend*