



**Einfach**  
**15 min**  
**4 Portionen**

## Bärlauchpesto

Frischer Bärlauch, geröstete Walnuskerne, Parmesan und Olivenöl vereinen sich zu einem köstlichen grünen Pesto. Perfekt als Dip, Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Pasta und Salaten!

50 g halbe Walnuskerne  
1 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)  
1 EL Wasser  
80 g Bärlauch  
100 ml Olivenöl  
etwas Pfeffer, weiß  
20 g Parmesan, gerieben

---

## Schritte

### 1. Walnuskerne anbraten

4min

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

## 2. Gemüsebrühe anrühren

1min

Die Gemüsebrühe (z.B. von MAGGI) in Wasser auflösen.

## 3. Sauce pürieren

9min

Den Bärlauch waschen und in Streifen schneiden. Anschließend mit Walnusskernen, Brühe, Olivenöl und Pfeffer im Mixer pürieren.

## 4. Servieren

1min

Zum Schluss den Parmesan unter das Pesto rühren & servieren!

---

## Tipps

### Köstliche Kombination

Als Beilage eignet sich das Pesto z.B. zu frisch gekochten Nudeln oder als Dip zu Brot.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	1.7 g
Energie	340.2 kcal
Fett	35.6 g
Ballaststoff	1.9 g
Protein	4.5 g
Gesättigte Fette	5.5 g
Natrium	43.1 mg
Zucker	1 g

*Alle Angaben pro Portion*