

Zweierlei veganes Bärlauchpesto



Bärlauchpesto gehört in unserer Familie seit Jahren zu den Lebensmitteln, die immer in der Vorratskammer vorhanden sein sollten: es veredelt jedes Nudelgericht, steckt voller Frühlingskraft und schmeckt hier Groß und Klein. Deshalb bevorraten wir uns im April immer gut mit dieser giftgrünen Paste, die zwar im Laufe des Jahres etwas an Farbe, nie aber an Geschmack verliert. Bei den folgenden beiden Rezepten wird niemand den Parmesan vermissen: und wer gar nicht darauf verzichten mag, kann ihn sich ja auch über die fertigen Pestonudeln reiben.

Veganes Bärlauchpesto mit Cashewkernen

Zutaten

- 200 g Bärlauch
- 150 g Cashewkerne, geröstet
- 200 ml Olivenöl, mild
- 3 Tl Salz
- etwas Olivenöl zum Bedecken des fertigen Pestos

Zubereitung

Alle Zutaten werden zusammen in den Zerkleinerungsaufsatz einer leistungsstarken Küchenmaschine gegeben und solange auf höchster Stufe zerkleinert, bis eine homogene Paste entstanden ist. Diese wird in sterilisierte Gläser gefüllt und nochmals vollständig mit einer Schicht Olivenöl bedeckt. Die so abgefüllten Gläser werden gut verschlossen und halten sich kühl und dunkel gelagert mindestens bis zur nächsten Bärlauchsaison.

Veganes Bärlauchpesto mit Sonnenblumenkernen

Zutaten

- 200 g Bärlauch
- 120 g Sonnenblumenkerne
- 250 ml Olivenöl, mild
- 3 Tl Salz
- etwas Olivenöl zum Bedecken des fertigen Pestos

Zubereitung

Alle Zutaten werden zusammen in den Zerkleinerungsaufsatz einer leistungsstarken Küchenmaschine gegeben und solange auf höchster Stufe zerkleinert, bis eine homogene Paste entstanden ist. Diese wird in sterilisierte Gläser gefüllt und nochmals vollständig mit einer Schicht Olivenöl bedeckt. Die so abgefüllten Gläser werden gut verschlossen und halten sich kühl und dunkel gelagert mindestens bis zur nächsten Bärlauchsaison. So weit kommt es bei uns allerdings nie: denn vermischt mit Vollkornlinguine (oder allen anderen Lieblingsnudeln) und bestreut mit Sonnenblumenkernen gehört dieses Pesto zu einem unserer liebsten Alltagsgerichte.