

# Bärlauch-Pesto

Wenn im Früh-Frühling die Pflanzen erwachen, beginnt für mich das Kräuterjahr. Der Bärlauch ist eines der ersten Kräuter, die wir im Jahr ernten und in verschiedenen Varianten essen. In unserem Garten entdecken wir ihn schon früh im Jahr. Bärlauchpesto benutzen wir für verschiedene Gerichte. Für die Herstellung des Bärlauch-Pestos benütze ich die langsame Variante mit dem Wiegemesser. Wer es schnell zubereitet haben möchte, kann auch alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen.

## Zutaten

- ca. 40 – 50 Blätter [Bärlauch](#)
- 2 EL Pinienkerne (oder andere Kerne wie Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne)
- 3 EL Olivenöl
- Fleur de sel (oder anderes Salz)

## Zubereitung

Den [Bärlauch](#) waschen und gut abtrocknen. Ich schleudere ihn und lege in auf ein Geschirrtuch. So kann ich jedes Blatt nochmals kontrollieren.



Erst den gut getrockneten Bärlauch schneiden.

Den Bärlauch mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden.

Mit einem Wiegemesser den Bärlauch und die Pinienkerne fein hacken.

Je nach Geschmack salzen und alles mit dem Olivenöl vermischen.

Das Bärlauchpesto füllen wir in ein verschliessbares und sehr sauberes Glas. Im Kühlschrank ist es bis zu einem Jahr haltbar, da Bärlauch antiseptisch ist. Bärlauchpesto liebe ich zu Spaghetti. Gerne mag ich es jedoch auch auf Brot und zum Würzen von Tomaten-Saucen. Auf Polenta und Goldhirse schmeckt es auch. Auch der Salatsauce verleiht das Pesto einen herrlichen Geschmack.



Mhhh! Än Guetä!

Dieser Artikel wurde am 22. März 2016 veröffentlicht.

---

# Sonnenblumenkern-Aufstriche

Da ich Süßes nicht mag, liebe ich pikante Brotaufstriche. Die Hefeaufstriche (z.B. Tartex) oder Mayonnaise schmecken mir jedoch nicht so und deshalb erfand ich diese Brotaufstriche. Sonnenblumenkernaufstriche sind einfach herzustellen.

## Zutaten für Grundmasse:

- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- Wasser

## Zubereitung:

Sonnenblumenkerne ca. 15 Minuten in Wasser einlegen.

Weitere Zutaten (je nach Aufstrich) klein schneiden.

Das Wasser abgiessen und alle Zutaten (je nach Aufstrich) in den Mixer geben und mixen. Ich habe mit verschiedenen Zutaten ausprobiert. Man kann gut nach seinem eigenen Geschmack weitere Zutaten zugeben oder auch weglassen. Falls der Aufstrich zu dick ist, noch etwas Wasser begeben, falls zu dünn, noch mehr Sonnenblumenkerne begeben.

## Zutaten für Kräuter-Aufstrich:

- Doppelte Menge der Grundmasse
- Frische Kräuter je nach Geschmack und Saison (z.B. Brennesselsamen, Origano, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Liebstöckel, Karottenkraut, Knoblauch, Salbei, Schnittlauch, Petersilie, Koreander, Bärlauch...) Die starken Kräuter wie Liebstöckel oder Rosmarin nur sehr wenig begeben, dafür darf es von den anderen Kräutern mehr drin haben.
- Frische Blüten je nach Geschmack und Saison (z.B.

Lavendel, Kapuzinerkresse, Ringelblumen,  
Zucchettiblüten, Gänseblümchen, Stiefmütterchen,  
Tagetes, ...)

- Salz

## **Zutaten für Oliven-Aufstrich:**

- 1 Portion Grundmasse
- 5 bis 8 Oliven
- 5 kleine Tomaten oder 1 grosse Tomate oder 3 getrocknete Tomaten
- Basilikum
- Salz

## **Zutaten für Peperoncini-Aufstrich:**

- 1 Portion Grundmasse
- 5 in Öl eingelegte Peperoncini
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- Basilikum
- Salz

## **Zutaten für Randen-Aufstrich:**

- 1 Portion Grundmasse
- 100 g gekochter, geschälter Randen (mittelgrosser Randen)
- 1 Schalotte (kleine Zwiebel)
- 1 Teelöffel Olivenknoblauchöl oder 1/2 Zehen frischer Knoblauch mit Olivenöl
- 1 Kaffeelöffel Baumnussöl oder Zitronenolivenöl
- Gewürze nach Belieben (Salz, etwas Pfeffer, Kräuter)

Die Aufstriche können auch als Dipsaucen verwendet werden oder passen gut zu Grilladen.



Kräuter-Sonnenblumenkernbrottaufstrich

- Sonnenblumenkerne
- Frische Kräuter (Brennnessel-Samen, Origano, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Liebstöckel, Karottenkraut, Knoblauch)
- Frische Blüten (Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Lavendel)

Oliven-Sonnenblumenkernbrottaufstrich

- Sonnenblumenkerne
- Oliven mit Knoblauch
- Tomaten
- Basilikum

Peperoncini-Sonnenblumenkernbrottaufstrich (SCHARF)

- Sonnenblumenkerne
- Peperoncini
- Tomatenmark
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Basilikum

Randen-Sonnenblumenkernbrottaufstrich

- Sonnenblumenkerne
- Randen
- Knoblauch
- Zwiebeln

## Sonnenblumenkern-Aufstiche