



farmgoodies
So entsteht das Gute

WILDKRÄUTERPESTO MIT LEINDOTTERÖL

Erstellt am 16.05.2023

Rezept von Doris Kern alias "Mit Liebe gemacht - Kräuterblog"

vegetarisch leicht ⌚ 15 min

Die Wiese ist aktuell wie eine Speisekammer - man findet so viele feine, gesunde Kräuter, die so viele Nährstoffe beinhalten. Es macht Freude sie zu sammeln und sie in der Kräuterküche zu verwenden. Wie wäre es also mit einem Wildkräuterpesto?



Du brauchst dafür:

etwa 75g frische Kräuter, wie zB.:

- ☞ Brennnessel
- ☞ Löwenzahn
- ☞ Giersch
- ☞ Sauerampfer
- ☞ Brunnenkresse
- ☞ Bärlauch
- ☞ Wiesenbärenklau
- ☞ Vogelmiere
- ☞ Wiesenlabkraut

50 g Parmesan

50 g Nüsse

100-120g Leindotteröl

Salz/Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Kräuter leicht zerkleinern und mit dem Leindotteröl im Mixer fein zerkleinern, bis eine feine Paste entsteht.

Parmesan unterheben und alles gut vermischen.

Die geriebenen Nüsse ebenso untermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Gläser füllen. Mit Öl bedecken und danach verschließen.

Tipp von Doris: Ich mache Pestos selten auf Vorrat, lagere sie meistens im Kühlschrank und verbrauche sie innerhalb eines Monats.

Doris Kern betreibt schon seit vielen Jahren einen erfolgreichen **Kräuterblog - "Mit Liebe gemacht"** und ist Autorin vieler Bücher, wo sie sich mit Kräutern & Knospen und deren Wirkung beschäftigt.