



Sigrids Kräuterzauber

Bärlauchpesto Für 4 Personen



<i>200 g</i>	<i>Bärlauchblätter</i>
<i>2 - 3 Stück</i>	<i>Knoblauchzehen</i>
<i>200 ml</i>	<i>Olivenöl</i>
<i>2 EL</i>	<i>Pinienkerne</i>
<i>100 g</i>	<i>Quark oder Naturjoghurt</i>
<i>80 g</i>	<i>Parmesankäse</i>
	<i>Salz</i>
	<i>Pfeffer</i>

Den Bärlauch waschen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen klein schneiden und zu dem Bärlauch geben. Dann Beides zusammen mit dem Öl, dem Quark und den Pinienkernen fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss den sehr fein geriebenen Parmesankäse leicht unterrühren.

Durch den Quark ist das Pesto nicht so ölig und leicht verdaulich.