












Adobe Stock Foto

Wildkräuter-Pesto

Zutaten

-  60 g diverse Wildkräuter (mögliche Kräuter siehe unten)
-  1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
-  20 g Sonnenblumenkerne
-  20 g Pinienkerne
-  100 ml Olivenöl
-  1 EL Zitronensaft
-  1-2 EL geriebener Parmesan
-  Salz und Pfeffer
-  Schraubgläser



Vorgehen

1. Kräuter sammeln (an einem trockenen Tag). Am leckersten sind die jungen und zarten Blätter.
2. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Kleiner Kinder können die Kräuter auch mit der Schere zerkleinern.
3. Sonnenblumen- und Pinienkerne zugeben. Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken.
4. Öl zugeben und pürieren. Mit Zitronensaft, Parmesan und Salz abschmecken.
5. In Gläser abfüllen und mit etwas Öl bedecken. Im Kühlschrank haltbar bis 4 Wochen.
6. Pesto zu Pasta servieren. Schmeckt aber auch lecker auf Brot oder zu Kartoffeln.

Essbare Wildkräuter (eine kleine Auswahl)



Löwenzahn

Wächst auf Wiesen, Äckern und Weiden.



Spitzwegerich

Wächst in Wiesen- und Rasengesellschaften.



Giersch / Geissfuss

Wächst in feuchten und schattigen Lagen, vor allem an Gehölzrändern.



Schafgarbe

In Wiesen und Weiden, aber auch in trockenen, kiesigen Flächen.



Brennnessel

Nährstoffreiche Standorte im Umkreis von Siedlungen, am Waldrand und im Auenwald.



Knoblauchhederich

Wächst an schattigen Lagen, an Waldrändern, Wegränder und entlang von Hecken.