

Es gibt Pasta. Basta!

Dinkelnudeln an Bärlauchpesto

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

normal

Zutaten für 3-4 Personen:

Für das Pesto

- 200 g Bärlauchblätter (ACHTUNG: Nicht mit Maiglöckchen verwechseln, die giftig sind) $\hat{=}$ ca. 300 Blätter
- 75 g Kürbiskerne
- 75 g Sonnenblumenkerne, wenn sie vertragen werden (Histaminliberator), alternativ: Hanfsamen
- 500 ml Raps-, Distel-, Kürbiskern-, Hanf- oder Olivenöl (oder gemischt)
- 3 Knoblauchzehen (nach Geschmack auch mehr möglich)
- Pfeffer, Salz

Für die Pasta

- 200 g Dinkelnudeln (ACHTUNG: Vollkornnudeln enthalten oft auch Weizen, benutzen Sie wirklich "Dinkelnudeln"),

z. B. von Naturata bzw. Demeter*

- Wasser
 - Salz (möglichst unjodiert)
 - 2EL Öl
-



Zubereitung:

Pesto: Bärlauchblätter waschen, in einer Salatschleuder sehr gründlich schleudern bzw. in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, bis keine Feuchtigkeit mehr austritt. Die Blätter grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Gehackte Blätter und Knoblauchstücke mit den Kernen mischen. Öl (nach Wahl und Verträglichkeit) dazugeben. Mit dem Pürierstab die Mischung fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

In Gläser abfüllen und verschrauben. Vor Licht schützen. Im Kühlschrank mehrere Monate haltbar, aber es empfiehlt sich das Pesto schnell zu verbrauchen, was oft auch kein Problem darstellt ☐

Pasta: Nach Packungsangabe kochen. Die Nudeln durch ein Sieb abseihen.

Nudeln portieren und mit Bärlauchpesto garnieren.

Tipp:

Bärlauch ist in Laub- und Mischwäldern zu finden, oft an Bächen oder feuchten Stellen im Frühjahr bis Mai. Am besten vor der Blüte ernten. ACHTUNG: Es besteht starke Verwechslungsgefahr mit dem GIFTIGEN Maiglöckchen. Am besten man lässt sich bei der Suche von Einheimischen und Kräuterkennern unterstützen. Bärlauch ist an seinem knoblauchartigen Duft erkennbar.

Alternativ kann man Bärlauch während der Saison im Supermarkt und auf dem Wochenmarkt kaufen.

Sonnenblumenkerne werden in Maßen meist vertragen (Histaminliberator), können bei Bedarf aber weggelassen und durch dementsprechend mehr Kürbiskerne oder andere Kerne (z. B. Hanfsamen) ersetzt werden.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat