



Pesto aus Knoblauchsrauke

Bärlauch ist längst ein Klassiker in der Wildkräuterküche, und Sammelplätze werden in der Regel streng geheim gehalten. Was viele Leute nicht wissen: Knoblauchsrauke hat, wie der Name schon sagt, ebenfalls ein wunderbares Knoblaucharoma. Das ist zwar nicht ganz so intensiv wie beim Bärlauch, aber dafür ist die Pflanze häufiger zu finden und hat eine längere Vegetationsperiode. Knoblauchsrauke wächst an feuchten, halbschattigen Standorten in Laubwäldern, aber auch am Saum von Hecken oder an Mauern.

Zutaten für 4 Personen

- 100 Gramm Knoblauchsrauke
- 50 Gramm Walnüsse
- 30 Gramm Hefeflocken*
- 80 Milliliter Olivenöl
- 2 Esslöffel Zitronenabrieb
- 1 Teelöffel Salz



Zubereitung

- Knoblauchsrauke waschen und gut trocken tupfen
- Walnüsse im Mixer mahlen
- die anderen Zutaten hinzu geben und alles fein zerkleinern
- Pesto gleich verzehren oder in ein Schraubglas füllen, mit einer Schicht Olivenöl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren

*Hefeflocken gibt es im Bioladen, Reformhaus oder in gut sortierten Supermärkten. Alternativ kann man auch Käse zum Pesto geben.