

Bärlauch Pesto mit Kindern herstellen

Zutaten

100 g gesammelte Bärlauch Blätter (wer sich das selber sammeln nicht zutraut, kann den Bärlauch auch kaufen)

150 g Parmesan Käse

3 dl Olivenöl

50 g Baumnüsse

50 g Sonnenblumenkerne (alternative Pinienkerne)

$\frac{1}{2}$ KL Salz

Optional etwas Zitronensaft

Bärlauch Blätter zuerst waschen, in Salatschleuder trocknen und fein schneiden

→ Kinder können den Bärlauch mit der Schere schneiden
In Schüssel geben

150 g Parmesan reiben

→ schon geriebenen Parmesan von den Kindern abwägen lassen

3 dl Olivenöl in die Schüssel geben

50 g Sonnenblumenkerne (oder Pinienkerne) in wenig Olivenöl rösten

50 g Baumnüsse und geröstete Sonnenblumenkerne zerkleinern

→ Kinder können mit dem Mörser oder mit einem Teller auf die Nüsse drücken

Alle Zutaten in die Schüssel zu dem Olivenöl geben und mit einem $\frac{1}{2}$ KL Salz und nach Belieben mit etwas Zitronensaft verfeinern.

→ Den Kindern macht es Spass die Zutaten mit dem Pürierstab zu mischen

Danach abfüllen und geniessen - Pesto hält sich mindestens zwei Wochen im Kühlschrank

En Guete!!!

Bärlauch sammeln



Bärlauch wächst vor allem in feuchten Wäldern, bei Lehm Böden und oft unter Buchen

Blätter jung pflücken

Bärlauch wirkt reinigend und verdauungsfördernd, Blutdruck senkend und desinfizierend



Erkennungsmerkmale:

Blätter: Elliptisch, haben einen Stiel, Knoblauchgeruch, zwei pro Pflanze, wachsen einzeln aus dem Boden

Blüten: Weiss in Dolde, wachsen zuerst in einer Hülle nach oben



ACHTUNG NICHT VERWECHSELN

HERBSTZEITLOSE

Blätter: geruchlos, ungestielt, lanzenförmig, fleischig, drei bis vier pro Stängel, umfassen Stängel tulpenartig

Blüte: Violett, blüht im Herbst



MAIGLÖCKCHEN

Blätter: Elliptisch und geruchlos, umfassen Stängel (wie Herbstzeitlose), zwei bis drei Blätter

Blüte: mehrere kleine, weisse vom Blütenstengel hängende Blüten



ARONSTAB

Blätter: nur ganz jung mit Bärlauch zu verwechseln, nachher gut erkennbar



Bilder Rezept für die Kinder





En Guete !!!!