

## Informationen zur Sendung vom 26.04.2024

### Bärlauch-Pesto zu Spaghetti

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Portionen)

100 g Bärlauch  
4 Knoblauchzehen  
50 g Mandelstifte  
4 – 5 EL geriebener Parmesankäse  
100 ml Olivenöl  
100 ml Rapsöl  
500 g Spaghetti  
Salz  
Pfeffer

#### Außerdem

Schale einer unbehandelten Limette

#### Zubereitung

Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Bärlauchblätter von den Stielen befreien, waschen, sorgfältig trocken tupfen und in grobe Streifen teilen. In einem passenden Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Knoblauchscheiben golden rösten. Mit geschnittenem Bärlauch auffüllen und auch kurz anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen und beide Ölsorten zugeben, damit die Kräuter zügig abkühlen.

Die Mandelstifte in einer Pfanne oder unter der Oberhitze eines Grills golden rösten, dann zur Seite stellen. Den Parmesankäse in grobe Späne reiben.

Das Bärlauch-Knoblauch-Öl-Gemisch in einen Mixer geben und mit den Mandelblättchen und dem Parmesankäse zu einer sämigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich gesalzenem Wasser kochen. In einem Sieb abgießen und etwas Nudelwasser auffangen. Die Pasta in eine Schüssel geben und mit 2 – 3 Esslöffeln Pesto pro Person vermischen. Wird das Ganze zu fest, kann man mit ein wenig Nudelkochwasser die Sauce verlängern.

#### Anrichten

Die Bärlauch-Spagetti auf Tellern verteilen und mit Pfeffer aus der Mühle und etwas abgeriebener Limettenschale verfeinern.

## Informationen zur Sendung vom 26.04.2024 Bärlauch-Pesto zu Spaghetti

Von Ulla Scholz

### Ullas Küchentipps

#### Der Einkauf

Ein Paket Bio-Spaghetti (Supermarkt-Eigenmarke) zu 1,55 Euro; 100 g Bärlauch zu 2,00 Euro; 50 g Mandelsplitter zu 0,80 Euro; 100 ml Bio-Rapsöl zu 1,00 Euro; Knoblauchzehen zu 0,20 Euro; 100 ml Olivenöl zu 1,60 Euro; Bio-Limette zu 0,40 Euro; ca. 50 g Parmesankäse zu 1,50 Euro.

**Pro Portion: 2,26 Euro**

Mit Bärlauch und Giersch, der selbst gesammelt wird, Möhrengrün als Resteverwertung, oder Basilikum und Rucola aus dem Garten oder vom Balkon wird es noch preiswerter.

**Pro Portion: 1,76 Euro**

#### Pesto als Allrounder

Ein Pesto ist immer schnell zur Hand, wenn wir spontan ein Nudelgericht zubereiten möchten. Wenn das Glas nach Gebrauch wieder gut verschlossen wird und wir die Sauce stets mit einem sauberen Löffel entnehmen, damit keine Verunreinigungen in die Sauce gelangen, hält sich ein Pesto bis zu zwei Wochen im Kühlschrank frisch. Wenn Bärlauch und Knoblauch vorher erhitzt wurden, sorgt das für noch bessere Haltbarkeit.

Ein Pesto passt zu Mozzarella mit Tomaten, schmeckt auf geröstetem Weißbrot oder verziert auf einem Partybuffet kleine Frikadellen oder Bratlinge. Wenn die Bärlauch-Saison vorüber ist, gibt es außer Basilikum auch noch andere Kräuter, die als Pesto schmecken. Zum Beispiel das Grün von Bio-Bundmöhren, Giersch – ein vitalstoffreiches Unkraut aus dem Garten – oder würziger Rucola-Salat.

#### Pasta aufwärmen

Pasta lässt sich vorkochen. Die Nudeln bissfest garen. In einem Sieb abschütten, aber keinesfalls abschrecken. Das Nudelwasser auffangen und aufheben. Pasta abtropfen und abkühlen lassen, in eine Schüssel füllen und abdecken. Später das Kochwasser wieder gut erhitzen und die Nudeln kurz erwärmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann mit Sauce nach Wahl vermischen.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**