

BÄRLAUCHPESTO „CATINA“



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER:

200g Bärlauch¹⁾

160g Baumnüsse Bio

120g Parmigiano Reggiano²⁾ Bio

2 dl Olio d'oliva extra vergine

* Isländisches Salz³⁾, Fleure de Sel
oder Himalayasalz

2 EL frisch gepresster Bio-Zitronensaft

* Pfeffer



Bärlauch gut waschen & abtropfen lassen.

Bärlauch grob hacken & mit den Nüssen,
Käse & Öl im Cutter hacken.

Mit Salz würzen.

Mit Zitronensaft & Pfeffer abschmecken.



Passt super auf geröstete Brötchen,
zu Pasta, als Brotaufstrich oder
ins Sandwich.....



1) **Bärlauch** ist bekannt als Gemüse, Gewürz & Heilpflanze. Er soll Kräfte verleihen & das Blut reinigen. Hilfreich für den inneren Frühlingsputz, da dem Bärlauch verdauungsfördernde, entgiftende, antimikrobielle & kreislauffördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. (div. Quellen)

2) **Parmigiano Reggiano**; ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Laut DOP-Vorschriften, darf er nur in bestimmten Regionen Italiens hergestellt werden. (Quelle: wikipedia.org)

3) **isländisches Salz** von **Norður** wird seit 1753 in der Saline auf der isländischen Insel Karlsey nach traditionellem Verfahren hergestellt. Dank Nutzung von Thermal- und Meerwasser aus der Seetangtrocknung schmeckt hochwertige Norður-Salz nicht nur besonders gut, sondern enthält auch einen hohen Anteil an Spurenelementen. (Quelle: einzigart.ch/products/nordur-sea-salt)

