

# Frühlings-Rezept

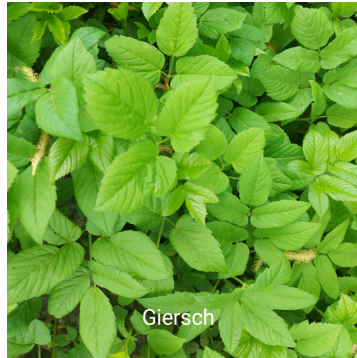


## Frühlings-Pesto

Ergibt rund 350 g Aufstrich, vegetarisch, Zubereitungszeit 20 Minuten



Löwenzahn



Giersch

### Zutaten:

je 50 g	Bärlauch- und junge Gierschblätter
25 g	junge Löwenzahnblätter
50 g	Sonnenblumenkerne
150 ml	Raps- oder Olivenöl
50 g	frisch geriebener Parmesan
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Salz

### Zubereitung:

Kräuter waschen und fein schneiden. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und fein hacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten vermischen.

Es können auch andere Wildkräuter verwendet werden.

Ein Rezept von Veronika Neumann, Wildkräuterpädagogin aus Neuss.

Wer Lust auf Wildkräuterspaziergänge, Kochen und Zubereiten mit Wildkräutern hat, findet viele Kursangebote unter: [www.leckere-wildkraeuter.de](http://www.leckere-wildkraeuter.de)

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Regionale Rezepte

Veronika Neumann  
April 2024