



[www.vorarlberg.at/bewegt](http://www.vorarlberg.at/bewegt)

Gesunde Ernährung >>bewegt  
Rezept: Bärlauchpesto oder -butter mit Gnocchi

# Bärlauchpesto oder Bärlauchbutter mit selbstgemachten Gnocci

## Pesto:

### Zutaten:

- 100 g Bärlauch
- 30 g geröstete Sonnenblumenkerne
- 250 ml Olivenöl
- 40 g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

Bärlauch waschen, trocken tupfen und die Stiele entfernen.

Den Bärlauch klein schneiden und mit geröstete Sonnenblumenkernen, hochwertigem Olivenöl und Salz und Pfeffer mixen.

Dann mit geriebenen Parmesan verfeinern.

## Butter:

### Zutaten:

- 100 g Butter
- 30-50 g Bärlauch

Bärlauch mit etwas flüssiger (aber abgekühlter) Butter mixen.

Die grüne Masse in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren.

So ist eine Portion immer griffbereit und kann direkt zur heißen Pasta gegeben werden, aber auch Suppen oder Saucen gibt ein „Bärlauchbutter-Eiswürfel“ das ganze Jahr den besonderen Bärlauch-Geschmack.

## Gnocci:

### Zutaten:

- 500 g mehlig Kartoffeln
- 150 g griffiges Mehl
- 2 Eigelb
- 15 g flüssige Butter
- Salz

Für den Kartoffelteig die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Dann das Wasser abgießen und die Kartoffeln weiter im heißen Topf ausdämpfen lassen.

Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Eigelb, flüssiger Butter und etwas Salz kneten.

Am einfachsten aus dem Teig „Würste“ rollen und davon gleich große Teile abtrennen und mit den Händen Kugeln rollen.

Mit der Gabel eindrücken und für 5 Min. ins siedende Salzwasser geben.