

Halbwildes Rüeblli-Pesto

Die **Wilde Möhre** ist ein Elternteil der allseits beliebten Gartenkarotte. Die Wilde Möhre wächst auf trockenen Wiesen, an Wegrändern und an sonnigen Böschungen. Sie ist durchaus ein aromatisches Gemüse, welches in die Wildkräuterküche gehört.

In diesem Rezept kommen die Früchte der Pflanze zum Einsatz, welche wir im Spätsommer sammeln. Die Wilde Möhre ist ein Doldenblütler und darf nur gesammelt werden, wenn Verwechslungen ausgeschlossen werden können. Die 'Vogelnestchen' des wilden Rüeblis sind jedoch gut erkennbar.

Zutaten

500 g	Karotten
10 g	Ingwer
1	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl
je 1 TL	Kurkuma- und Galgant, gemahlen
150 ml	Wasser
25 g	Sonnenblumenkerne, geröstet
wenig	gemahlener Pfeffer und Kardamon
1 TL	Honig
1 TL	Salz
½ - 1	Saft von einer Zitrone
2 – 3 TL	Wilde Rüeblisamen



Zur Samenreife rollt sich die Blüte zu 'Vogelnestchen'.

Zubereitung

Die Karotten, den Ingwer und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und alles darin andünsten. Die Gewürze Kurkuma und Galgant kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Das restliche Öl, die Sonnenblumenkerne, die Gewürze und den Honig hinzugeben und alles grob pürieren. Zum Schluss die gesammelten Früchte der wilden Möhre dazugeben und das Pesto mit Salz und Zitronensaft abschmecken. In heiss ausgespülte Gläser füllen, die sofort verschlossen werden.

Im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Rüeblli-Pesto auf Knäckebrot (s. Rezept) geniessen



En Quete