

# BUHECKERN IN DER KÜCHE: BUHECKERN PESTO

Eine Buche muss mindestens 40 Jahre alt sein, um Bucheckern zu produzieren. Die Früchte der Rotbuche sind etwa 1,5 cm große dreikantige Nüsschen die meist zu zweit in einem gestielten, vierteiligen Fruchtbecher mit weichen Stacheln sitzen.

Bucheckern werden ab September reif und können am besten an trockenen Herbsttagen unter den Bäumen gesammelt werden. Weil die Nüsschen oft aus den Hüllen herausfallen ist ein Trick, die Kerne mit Kehrblech und Besen vom Boden aufzufegen und zu Hause sauber auszusortieren. Hohle Nüsschen entfernt man am schnellsten, indem man sie in eine Schüssel mit Wasser gibt und die schwimmenden, leeren Schalen entfernt. Die dunkle Schale entfernt man, indem man die Spitze mit einem kleinen Messer abknipst. Roh sind Bucheckern leicht giftig, nach dem Erhitzen jedoch völlig ungefährlich und sehr schmackhaft und reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Man kann sie über Salate streuen, ins Müsli mischen oder ein schmackhaftes Pesto zubereiten.

## Das braucht man für ca. 4 Portionen Nudeln oder Gnocchi

- \* Pfanne, Blitzhacker, Messer, Brettchen
- \* 40 g Bucheckern, geröstet
- \* 75 g Petersilie
- \* ½ Zehe Knoblauch
- \* 65 g Parmesan, gerieben
- \* 150 ml Sonnenblumenöl oder teils Olivenöl
- \* 1 Spritzer Zitronensaft
- \* ¼ TL Salz
- \* etwas Pfeffer
- \* 500 g Nudeln oder Gnocchi

## So wird's gemacht

Geschälte Bucheckern in der Pfanne ohne Öl ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze und ständigem Schwenken rösten. Wenn sie abgekühlt sind im Blitzhacker kurz hacken. Dann grob geschnittene Petersilie und Knoblauch und alle weiteren Zutaten dazugeben und zu einer nicht zu feinen, halbflüssigen Paste mixen. Falls nötig, mehr Öl zugeben und nach Geschmack nachwürzen. Teigwaren nach Packungsangabe kochen und Pesto darübergeben.

