

Basilikum-Pesto

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt ca. 2 dl

- 3 Bund **Basilikum** (ca. 100 g),
grob geschnitten
3 **Knoblauchzehen**, gepresst
2 Esslöffel **Pinienkerne**, evtl. geröstet
alles im Cutter pürieren
- ½ Teelöffel **Salz**
3 Esslöffel **geriebener Parmesan**
1 **unbehandelte Zitrone**, nur
wenig abgeriebene Schale
alles begeben, mischen
nach und nach darunterühren
- 1½ dl **Olivenöl**

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Tage. Mit Olivenöl bedeckt,
hält sich das Pesto im Kühlschrank bei max. 5 Grad ca. 5 Tage.

Pro Person: 42 g Fett, 4 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 1646 kJ (394 kcal)

Tipp: Wird das Pesto ohne Cutter zubereitet, Basilikum und Pinienkerne
fein hacken, mit den restlichen Zutaten mischen wie oben.

Passt zu: Teigwaren, grilliertem Fisch, gerösteten Brotscheiben.

Variante: Bärlauch-Pesto: Pesto zubereiten wie oben, statt Basilikum **Bärlauch**, gut
gewaschen, trockengetupft, verwenden. Knoblauch weglassen.

Rucola-Pesto: Pesto zubereiten wie oben, statt Basilikum **Rucola**, grobe
Stiele entfernt, verwenden.

