

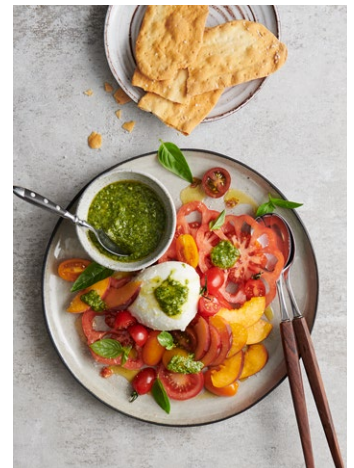
Caprese-Salat mit Pesto

🕒 30 Min. 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

2 Bund Basilikum	Basilikumblätter in einen Messbecher zupfen, Knoblauch schälen, grob hacken, mit den Pinienkernen begeben. Die Hälfte des Öls dazugießen, pürieren. Restliches Öl und Käse darunterühren, würzen.
2 Knoblauchzehen	
3 EL Pinienkerne	
1½ dl Olivenöl	
80 g geriebener Parmesan	
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
500 g Tomaten	Tomaten in Scheiben schneiden, Pfirsiche entsteinen, in Schnitze schneiden, anrichten. Mozzarella darauflegen. Etwas Pesto darauf verteilen, Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen. Restliches Pesto dazu servieren.
2 Pfirsiche	
250 g Mozzarella di bufala	
3 Zweiglein Basilikum	

Dazu passen: Lingue di Suocera (Schwiegermutterzungen).

Portion (¼): 642 kcal, F 57 g, Kh 13 g, E 19 g



Tipps für dein Pesto

- Knoblauch gehört unbedingt in ein Pesto. Wenn du es milder magst, kannst du die Knoblauchzehen in Stücke schneiden, mit ½ TL Salz bestreuen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Das entschärft die Knobli-Note, das typische Aroma bleibt aber erhalten.
- **Pesto auf Vorrat:** Falls du das restliche Pesto nicht dazu servierst, den Rest mit Öl bedecken, gut verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 5 Tage.