

Pesto-Rezepte für den Mühle-Aufsatz



Koriander-Pesto

🕒 5 Min. 🌱 vegi 🚫 glutenfrei
Ergibt ca. 1½ dl

2 Bund Koriander (je ca. 20 g)
50 g entsteinte schwarze Oliven
50 g Mandeln
½ TL Salz
1 EL Limettensaft
5 EL Olivenöl

Korianderblätter abzupfen, mit Oliven, Mandeln, Salz, Limettensaft und Öl in den Mühle-Aufsatz geben. Mit dem Deckel schliessen.

Pürieren

- Für ein grobes Pesto ca. 1 Min. auf niedrigster Stufe.
- Für ein feines Pesto ca. 1 Min. auf höchster Stufe.

Portion (2 EL): 186 kcal, F 18g, Kh 1g, E 3g

Pesto

🕒 5 Min. 🌱 vegi 🚫 glutenfrei
Ergibt ca. 1½ dl

2 Knoblauchzehen
2 Bund Basilikum (je ca. 20 g)
50 g Pinienkerne
25 g geriebener Parmesan
½ TL Salz
5 EL Olivenöl

Knoblauch schälen, Basilikumblätter abzupfen, mit Pinienkernen, Käse, Salz und Öl in den Mühle-Aufsatz geben. Mit dem Deckel schliessen.

Pürieren

- Für ein grobes Pesto ca. 30 Sek. auf niedrigster Stufe.
- Für ein feines Pesto ca. 1 Min. auf höchster Stufe.

Portion (2 EL): 191 kcal, F 18g, Kh 2g, E 5g

Bärlauch-Pesto

🕒 10 Min. 🌱 vegi 🚫 glutenfrei
Ergibt ca. 1½ dl

25 g Mandelstifte
2 Bund Bärlauch (je ca. 20 g)
50 g geriebener Sbrinz
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl

Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett rösten.

Bärlauch mit Mandeln, Käse, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Öl in den Mühle-Aufsatz geben. Mit dem Deckel schliessen.

Pürieren

- Für ein grobes Pesto ca. 1 Min. auf niedrigster Stufe.
- Für ein feines Pesto ca. 1 Min. auf höchster Stufe.

Portion (2 EL): 181 kcal, F 18g, Kh 1g, E 4g

Tomaten-Pesto

🕒 5 Min. 🌱 vegan 🍷 glutenfrei

Ergibt ca. 1½ dl

2 rote Chilis	Chilis entkernen. Tomaten mit
1 Glas Dörrtomaten im Öl (280 g)	Öl, Mandeln, Limettensaft und Salz
50 g Mandelstifte	und den Chilis in den Mühle-
1 EL Limettensaft	Aufsatz geben. Mit dem Deckel
½ TL Salz	schliessen.

Pürieren

- Für ein grobes Pesto ca. 1 Min. auf niedrigster Stufe.
- Für ein feines Pesto ca. 1 Min. auf höchster Stufe.

Portion (2 EL): 368 kcal, F 36 g, Kh 8 g, E 3 g



Baumnuss-Pesto

🕒 5 Min. 🌱 vegi 🍷 glutenfrei

Ergibt ca. 1½ dl

2 Bund Petersilie (je ca. 20 g)	Petersilie abzupfen. Baumnusskerne, Leinsamen, Käse, Salz, Pfeffer,
50 g Baumnusskerne	Zitronensaft, Öl mit der Petersilie
10 g Leinsamen	in den Mühle-Aufsatz geben. Mit
50 g geriebener Sbrinz	dem Deckel schliessen.
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
2 EL Zitronensaft	
5 EL Olivenöl	

Pürieren

- Für ein grobes Pesto ca. 1 Min. auf niedrigster Stufe.
- Für ein feines Pesto ca. 2 Min. auf höchster Stufe.

Portion (2 EL): 239 kcal, F 23 g, Kh 2 g, E 5 g

Rucola-Pesto

🕒 5 Min. 🌱 vegi 🍷 glutenfrei

Ergibt ca. 1½ dl

1 Knoblauchzehe	Knoblauch schälen, mit Haselnüssen, Käse, Rucola, Salz, Pfeffer
50 g Haselnüsse	und Öl in den Mühle-Aufsatz geben.
25 g geriebener Parmesan	Mit dem Deckel schliessen.
40 g Rucola	
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
6 EL Olivenöl	

Pürieren

- Für ein grobes Pesto ca. 1 Min. auf niedrigster Stufe.
- Für ein feines Pesto ca. 2 Min. auf höchster Stufe.

Portion (2 EL): 215 kcal, F 22 g, Kh 1 g, E 3 g