Brennnesselpesto

Hier ein weiteres Rezept, das Kochen und Heilkunde miteinander kombiniert: Brennneselpesto ist nicht nur zur Pasta sehr schmackhaft, sondern auch eine Gesundheitskur.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

120 g	Brennnesseln
120 g	Sonnenblumenkerne
40 g	Parmesan
80 ml	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Schuss	Zitronensaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Brennnesselpesto werden mit einem Handschuh frische Brennnesselblätter gesammelt, gut gewaschen und in heißem Wasser für etwa eine Minute blanchiert.

2. Die Sonnenblumen- und Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis sie etwas Farbe annehmen. Zur weiteren Verarbeitung einen Standmixer mit Brennnesselblättern, Olivenöl, Parmesan, den geschälten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Zitronensaft befüllen und alles fein pürieren.

3. Das fertige Pesto in kleine Gläser abfüllen, mit Olivenöl abdecken und verschlossen im Kühlschrank bis zum Verzehr lagern.

Tipp

Brennnesselpesto einfach zur heißen Pasta nach Wahl geben und genießen. Auch als Zugabe zu Jausenbrot und Bergkäse ist das Pesto vorzüglich geeignet.