

## Brennnesselpesto

Hier ein weiteres Rezept, das Kochen und Heilkunde miteinander kombiniert: Brennnesselpesto 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	<a href="#">Parmesan</a>
80 ml	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauchzehen
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 Brennesselblättern, 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**

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