Low Carb Pesto

Mit diesem Low Carb Pesto mit Walnüssen und Basilikum zauberst du in wenigen Minuten eine aromatische Sauce, die perfekt zu deiner kohlenhydratarmen Ernährung passt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

150 g	Basilikum frisch
180 ml	Olivenöl extra vergine
90 g	Walnüsse
90 g	Parmesan
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für das **Low Carb Pesto** frisches **Basilikum** gründlich waschen, trocken schütteln und die Blätter vom Stiel zupfen. Grob hacken, damit sich das Kraut später besser pürieren lässt. Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze zirka 4-5 Minuten ohne Fett rösten, dabei gelegentlich wenden. Das Rösten intensiviert den Geschmack. Anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2. Den Parmesan grob reiben oder klein schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Dann Basilikum, Walnüsse, Parmesan, Knoblauch und das Olivenöl in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine cremige Paste entsteht. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal kurz durchmixen. In ein sauberes Schraubglas füllen. Mit einer Schicht Olivenöl bedeckt, bleibt das Low Carb Pesto im Kühlschrank mindestens 2 Wochen haltbar.

Tipp