

GRUNDREZEPT PESTO

Grün deiner Wahl (ein Bund Möhrengrün,
1/4 Kopfsalat, 2 Hände Spinat o.ä.)

30 g Sonnenblumenkerne

1/2 Scheibe altes Weißbrot oder Brötchen

1 Zehe Knoblauch

50 ml Rapsöl oder Olivenöl

Zitronensaft und -abrieb (alternativ einen
Schuss Apfelessig)

Salz und Pfeffer



Die Sonnenblumenkerne ohne Öl anrösten.
Das Brot würfeln und in etwas Öl anrösten.
Den Knoblauch schälen und mit den Kernen
und dem Brot in ein hohes Gefäß geben.
Den Zitronensaft- und abrieb dazugeben.
Salat waschen, klein zupfen und zu den
anderen Zutaten in das Gefäß stecken.
Mit einer guten Prise Salz und Pfeffer würzen.
Öl dazu geben und das Ganze mit einem
Stabmixer pürieren und je nach Bedarf mehr Öl
dazu geben, bis eine cremige Pestomasse
entsteht.

Dein Pesto ist gekühlt 1-2 Wochen haltbar.
Geöffnet bitte zeitnah aufbrauchen und im
Kühlschrank lagern. **Wichtig:** Immer saubere
Löffel benutzen, weil sonst leicht Schimmel
entsteht.

