

Pesto

Für 1 Glas



Zutaten

- Blätter deiner Wahl (z. B. ein Bund Möhrengrün, ¼ Kopfsalat oder 2 Hände voll Blattspinat)
- 30 g Sonnenblumenkerne
- ½ Scheibe Weißbrot oder ¼ Brötchen
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Öl (Olive, Raps)
- Zitronensaft und -abrieb (alternativ ein Schuß Apfelessig)
- Salz und Pfeffer

Wichtig: Immer mit einem sauberen Löffel ins Pesto-Glas gehen, da sonst schneller Schimmel entsteht.

Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne ohne Öl anrösten.
2. Brot fein würfeln und in etwas Öl anrösten.
3. Knoblauch schälen und mit den Sonnenblumenkernen, Brot, Zitronensaft und -abrieb in ein hohes Gefäß geben.
4. Blätter waschen, klein zupfen und zu den anderen Zutaten in das Gefäß geben. Mit einer guten Prise Salz und Pfeffer würzen.
5. Öl dazu geben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Je nach Bedarf weiter Öl dazu geben, bis eine cremige Masse entsteht.
6. Pesto in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank lagern. Gut gekühlt ist das Pesto 1–2 Wochen haltbar.