

GRÜNES PESTO



Nährwert pro Portion
256 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Portion 214 g

ALLERGENE

Nüsse, Milchbestandteile

FÜR 4 PORTIONEN

20 g Baumnusskerne
(Walnusskerne)
2½ Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Petersilie
20 g Blattspinat
½ TL Salz
8 EL Olivenöl
25 g Feta
6 EL geriebener Hartkäse

Die Baumnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie fein duften, dann in ein hohes Gefäß geben.

Die Basilikumblättchen abzupfen, den Knoblauch schälen. Beides mit Petersilie, Spinat, Salz, Öl und Feta zu den Nüssen geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss den geriebenen Käse unter das Pesto rühren.

TIPP

Zum Aufbewahren das Pesto in ein Schraubglas füllen und grosszügig mit Öl bedecken. So hält es sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

VEGANES PESTO

VEGAN



Nährwert pro Portion
266 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Portion 118 g

ALLERGENE

Nüsse

FÜR 8 PORTIONEN

80 g Baumnusskerne
(Walnusskerne)
20 g ganze Haselnüsse
100 g Basilikum
2 Knoblauchzehen
6 Zweige Petersilie
60 g Blattspinat
1½ TL Salz
1½ dl Olivenöl

Die Nüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie fein duften, dann in ein hohes Gefäß geben.

Die Basilikumblätter abzupfen, den Knoblauch schälen. Beides mit Petersilie, Spinat, Salz und Öl zu den Nüssen geben und alles gründlich mit dem Stabmixer pürieren.

TIPPS

Das Pesto zu gekochter Pasta servieren.

Zum Aufbewahren das Pesto in ein Schraubglas füllen und grosszügig mit Öl bedecken. So hält es sich im Kühlschrank mehrere Wochen.