

Frühlings Pesto

Dieser Pesto ist reich an Folsäure und Carotinoide. Er schmeckt köstlich als Brotaufstrich und zu Nudeln. Sehr gut auch in einem Dinkel-Risotto untergemischt!

Für 4-5 Personen:

- 50 g Cashewnüsse vom Fairen Handel
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Petersilie
- 1 kleiner Bund Brennessel
- 1 Blatt Bärlauch aus dem Garten oder
1 Knoblauchzehe
- 50 g Parmesan gerieben
- 1 Tasse Olivenöl Extra Vergine
- ½ TL grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer vom Fairen Handel
- 1 TL Zitronensaft und ½ Teelöffel geriebene Zitronenschale einer Bio-Zitrone



So wird's gemacht:

Die Nüsse mit den Kräutern und dem groben Meersalz fein mixen

Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, frisch gemahlenen Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale vermischen

Den geriebenen Parmesankäse dazu geben und mischen

Am Ende nur so viel Salz hinzufügen wie es braucht und eventuell mit Olivenöl verdünnen

Einkaufstipp: Wählen Sie Produkte aus biologischer Landwirtschaft und naher Herkunft