Mangold-Pesto

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 15 Minuten	ca. 5 Minuten	4 Personen

ZUTATEN

300 g	Mangold
3 Zweige	Rosmarin
80 g	geriebenen Parmesan
1	Knoblauchzehe
3 EL	geröstete Kürbiskerne
80 ml	Olivenöl
1	Zitrone
	Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG

Mangoldblätter vom Stil trennen. Die Blätter grob hacken und die Stile in kleine Stücke schneiden.
Wasser zum kochen bringen. Zuerst die Stile ins Wasser geben und kurz blanchieren und nach ca. 3 min. die Blätter dazu geben und ebenfalls ca. 1 min. blanchieren. Anschließend alles in einem Sieb abtropfen lassen.
Die Nadeln vom Rosmarinzweig abzupfen und zusammen mit dem Knoblauch klein hacken.
Die Zitrone auspressen.
Alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Tipp: Für einen etwas nussigeren Geschmack können anstatt der Kürbiskerne auch geröstete Walnüsse, Pinienkerne oder Haselnüsse verwendet werden.
Und natürlich können auch weitere Kräuter, wie z.B. Petersilie mit verarbeitet werden.

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet