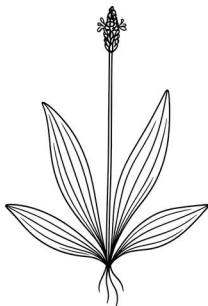




SPITZWEGERICH-PESTO

Nur junge, zarte Blätter verwenden - kräftige Mittelrippen ggf. entfernen.



ZUTATEN (1 Glas, ca. 250 ml):

60 g Spitzwegerich-Blätter (jung, sauber, trocken); 30 g Walnüsse oder Sonnenblumenkerne (geröstet); 40-50 g Parmesan oder Hefeflocken; 1 kleine Knoblauchzehe (optional); Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone + 1-2 TL Zitronensaft; 120-150 ml Olivenöl; Salz & Pfeffer.

SO GEHT'S:

1. Blätter waschen, gut trocknen.
2. Nüsse/Kerne kurz anrösten. Alles mit Zitronenabrieb, Parmesan/Hefeflocken und Knoblauch fein mixen; dabei so viel Öl zugießen, bis eine cremige, aber streichfeste Konsistenz entsteht.
3. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Am besten portioniert einfrieren.

BLÄTTER VORBEREITEN (KURZFASSUNG):

Junge Blätter schmecken am besten. Wer's milder mag: 10-15 Sek. blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken, dann gut ausdrücken/trocknen.

Hinweise: Bei Nussallergie kannst du auf Sonnenblumen- oder Kürbiskerne ausweichen.