



Herbstliches Nuss-Kern-Pesto

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	40 g
Haselnusskerne, ganz	40 g
Pinienkerne	40 g
Öl	90 ml
Petersilie, frisch	50 g
Basilikum, frisch	30 g
Bio-Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien
hohes Gefäß, Pürierstab

1. In einer Pfanne Nüsse und Pinienkerne mit 1 TL Öl auf mittlerer Stufe unter Schwenken ca. 3 Min. anrösten. Auf einen Teller geben, abkühlen lassen und sehr grob hacken.
2. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Zitrone waschen, 1/2 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
3. In einem hohen Gefäß abgekühlte Nüsse und Kerne, Kräuter, Zitronenabrieb und übriges Öl nicht zu fein pürieren. Das Pesto soll noch etwas Textur haben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf mehr Öl unterrühren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	379 kcal		
Kohlenhydrate	8 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	6 g	Fette	38 g