



Foto: Food-photo created by valeria\_aksakova - www.freepik.com

# Pesto Verde

EASY VEGAN & VEGGIE

## Zutaten für etwa 290 ml

- 30 g | 1 EL Pinienkerne
- 130 bis 150 ml Olivenöl
- 180 g Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 80 bis 100 g geriebener (veganer)

Parmesan

- Salz

## Nährwerte pro 100 g:

K: 4 g | E: 11 g | F: 36 g | kcal: 396

### Abkürzungen

g = Gramm | EL = Esslöffel

K= Kohlenhydrate | E = Eiweiß | F = Fett

kcal = Kalorien

## Zubereitung

- 1. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten. Dabei mehrmals wenden. Die Kerne auf einem Tablett oder Teller abkühlen lassen**
- 2. Das Basilikum waschen, trocknen und die Blätter abzupfen.**
- 3. Den Knoblauch schälen und grob hacken.**
- 4. Basilikum, Knoblauch, (veganer) Parmesan und die gerösteten Pinienkerne in ein hohes Rührgefäß oder in einen Standmixer geben. Die Zutaten pürieren und dabei das Olivenöl nach und nach zugeben, bis die von dir gewünschte Konsistenz erreicht ist.**
- 5. Abschließend das Pesto Verde mit Salz nach Gusto abschmecken und in ein Schraubglas füllen. Mit dem Salzen solltest du etwas zurückhaltend sein, da der Käse in der Regel schon sehr salzig ist.**

**Tipp: Das Pesto im Glas mit Öl bedecken, gut verschließen und so im Kühlschrank aufbewahren. Wir verbrauchen unser Pesto innerhalb von 7 bis 10 Tagen.**