Kürbiskernpesto

Kochdauer:
Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:
einfach

Zutaten für 4 Portionen:

150	g	Bärlauch
100	g	Kürbiskerne
3	Stk.	Knoblauchzehen
		Salz
125	ml	Kürbiskernöl
100	g	Parmesan

Mein persönlicher Tipp

Das Pesto passt besonders zu getoastetem Schwarzbrot mit Käse und Tomatenscheiben oder für Pastagerichte, aber auch als Brotaufstrich zu einer herzhaften Jause.

Eva Maria Lipp
Ernährungsberaterin und Kochschulleiterin in Leoben

Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Bärlauch waschen und in eine Küchenmaschine mit Hackmesser geben.
- Kürbiskerne in einer Pfanne leicht rösten, abkühlen lassen und mit dem Knoblauch zum Bärlauch geben.
- Die Bärlauchmischung pürieren, dabei das Kürbiskernöl langsam zugießen, Salz und den geriebenen Käse dazugeben. Alles fein pürieren.
- Das Pesto in Twist-off-Gläser oder Gläser mit Bügelverschluss abfüllen und mit Öl übergießen.
- Verschließen und im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort dunkel lagern.
- Geöffnete Gläser sind im Kühlschrank 2 Wochen haltbar. Am besten immer mit Öl abdecken.

Quellen:

Eva Schiefer & Eva Maria Lipp:
Milchprodukte hausgemacht - Joghurt, Quark und Co. selbst herstellen
AV BUCH

Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20