

Karottengrün-Pesto



Zutaten für 4 Portionen



4 EL Cashewkerne



½ Bund Karottengrün (Bio)



½ Zitrone (Bio)



1 Knoblauchzehe



3 getrocknete Tomaten
(in Öl eingelegt)



6 EL Olivenöl



½ TL Jodsalz mit Fluorid



etwas Pfeffer



Küchenwerkzeuge ⌚ **Zeit** 10 min

- Küchenmesser
- Kleine Pfanne
- Schneidebretter
- Hohes Gefäß
- Küchenreibe
- Pürierstab

* Variation

*Es können auch Mandeln oder
Sonnenblumenkerne verwendet
werden.*

Gefördert durch:

Karottengrün-Pesto



Zubereitung für 4 Portionen

- 1 Cashewkerne ohne Öl in der Pfanne rösten und anschließend abkühlen lassen.
- 2 Karottengrün gut waschen, trockenschütteln, die feinen Teile abzupfen und grob zerhacken.
- 3 Zitrone waschen und Schale fein abreiben (einen Viertel Teelöffel voll). Den Saft einer Zitronenhälfte auspressen.
- 4 Knoblauch schälen und klein würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und zerkleinern.
- 5 Nun alle Zutaten mit dem Öl zu einem cremigen Pesto pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tipps + Tricks

- Für das Pesto immer nur biologisch angebautes, frisches Karottengrün verwenden.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages