

Pesto Rosso (vegan)



Zutaten für 4 Portionen



50 g Sonnenblumenkerne



100 g getrocknete Tomaten
(in Öl)



1 TL frischer Rosmarin



1 TL frischer Majoran



1 TL frischer Thymian



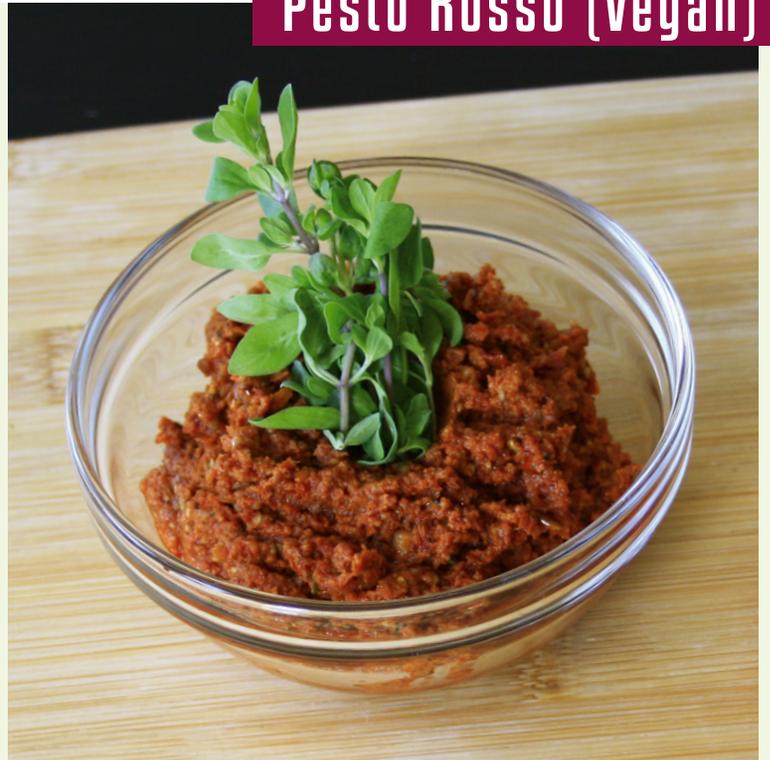
6 EL Olivenöl



1/2 TL Jodsalz mit Fluorid



etwas Pfeffer

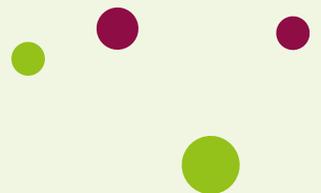


Küchenwerkzeuge Zeit 10 min

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

*Variation

*Es können auch getrocknete Kräuter
verwendet werden.*



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Zubereitung für 4 Portionen

- 1** Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne rösten und anschließend abkühlen lassen.
- 2** Getrocknete Tomaten mit einem Messer in kleine Würfel schneiden.
- 3** Kräuter waschen, trockenschütteln und mit dem Messer zerkleinern.
- 4** Nun alle Zutaten mit dem Öl in ein hohes Gefäß geben und zu einem cremigen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pesto Rosso (vegan)



Tipps+Tricks

- Es kann auch das Öl der getrockneten Tomaten verwendet werden.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch: