

Radieschengrün-Pesto



Zutaten für 4 Portionen



2 EL Sonnenblumenkerne



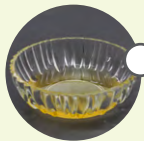
1 Bund Radieschengrün (Bio)



½ Zitrone (Bio)



1 Knoblauchzehe



6 EL Olivenöl



½ TL Jodsalz mit Fluorid



etwas Pfeffer

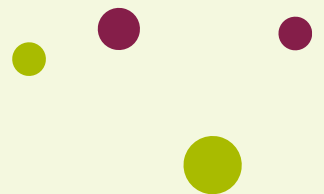


Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 10 min

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

* Variation

*Es können auch andere Nüsse
oder Kerne verwendet werden.*



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

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Radieschengrün-Pesto



Zubereitung für 4 Portionen

- 1** Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne rösten und anschließend abkühlen lassen.
- 2** Radieschengrün gut waschen, trockenschütteln 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.
- 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 Radieschengrün verwenden.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages