

## Walnuss-Pesto



### Zutaten für 4 Portionen



3 Hand voll Walnusskerne



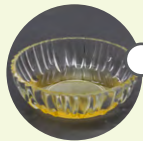
½ Bund frisches Basilikum



1 Knoblauchzehe



4 EL Parmesan



9 EL Olivenöl



½ TL Jodsalz mit Fluorid



etwas Pfeffer

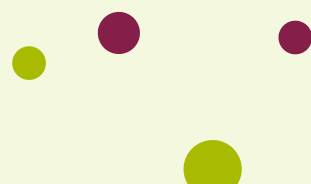


### Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 10 min

- Küchenmesser
- Küchentuch
- Schneidebretter
- Hohes Gefäß
- Backblech
- Pürierstab

### \* Variation

Es können auch andere Kräuter wie Petersilie oder Rosmarin verwendet werden.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Walnuss-Pesto



### Zubereitung für 4 Portionen

- 1** Den Backofen auf ca. 180° C vorheizen. Walnüsse ggf. knacken, die Walnuskerne auf ein Backblech legen und etwa 6 Minuten leicht rösten. Danach die noch warmen Walnüsse in ein Küchentuch geben und kräftig aneinanderreiben, damit sich die Haut von den Walnüssen löst.
- 2** Basilikum waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.
- 3** Knoblauch schälen und klein würfeln. Parmesan fein reiben.
- 4** Nun alle Zutaten mit dem Öl zu einem cremigen Pesto pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### Tipps+Tricks

- Am besten schmeckt das Pesto mit frischen Walnüssen.

### Eigene Notizen

---

---

---

---

---

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages