



## Pesto

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

🥕 vegetarisch

Portion (1/4): 359 kcal, F 37 g, Kh 2 g, E 5 g

### Zutaten

für 4 Personen

- 5 Bund **Basilikum** (ca. 100g)
- 3 **Knoblauchzehen**
- 2 EL **Pinienkerne**
- 1.5 dl **Olivenöl** (nicht kalt gepresst)
- 50 g geriebener **Parmesan**
- 0.5 TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**

### Und so wirds gemacht:

1. Basilikumblätter in ein Mixglas zupfen, Knoblauch schälen, mit den Pinienkernen begeben. Die Hälfte des Öls dazugießen, pürieren. Restliches Öl und Käse darunterühren, würzen.

---

**Haltbarkeit:** Pesto in einem sauberen Glas mit etwas Öl bedeckt gut verschlossen, im Kühlschrank, ca. 1 Woche.

**Passt zu:** Teigwaren, Brot.

---