

Möhrengrün-Pesto mit Parmesan

Zutaten | 4 Portionen

100 g	Frisches Möhrengrün
2	Knoblauchzehen
50 g	Geröstete, blanchierte Mandelkerne
150 g	Olivenöl
75 g	geriebener Parmesan
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung:

- Möhrengrün abbrausen, trocken schütteln, abtropfen und grob hacken.
- Knoblauchzehen abziehen.
- Möhrengrün, Knoblauch und Mandeln in einem Mixer (oder mit einem Pürierstab) pürieren, dabei nach und nach das Öl untermixen, bis ein sämiges Pesto entsteht.
- Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das fertige Pesto in Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Für ein cremiges Möhrengrün-Pesto 100 g Frischkäse und 2-3 EL Schmand (oder Joghurt) hinzufügen. Die Menge an Olivenöl auf 2-3 EL reduzieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
518 kcal	50,6 g	0,9 g	8,1 g	375 mg