

## Pesto mit Kräutern aus Ihrem Garten

Zutaten	Zubereitung
60 g Walnüsse, Mandeln oder Pinienkerne	grob hacken, in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen
50 g Kräuter (z.B. Gänseblümchen, Löwenzahn, Spitzwegerich, Liebstöckel, Brennessel, Zitronenmelisse)	gut waschen und sehr trocken schütteln, in Mixbecher geben
100 ml Walnussöl, Olivenöl, Rapsöl	zugeben
1 Knoblauchzehen	schälen, zugeben
1/2 TL Meersalz	zugeben
1 Eiswürfel	zugeben, damit Kräuter nicht oxidieren
1 Pr. Pfeffer	zugeben, „Nüsse“ zugeben und alles pürieren bis gewünschte Pestokonsistenz erreicht ist.

Wintervariante: Gartenkräuter durch Feldsalat ersetzen.

## Pesto aus Radieschenblättern, Karottengrün oder Kohlrabiblättern (ergibt ca. 200 g)

Zutaten	Zubereitung
60 g Walnüsse, Mandeln, Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne	grob hacken und in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen
50 g Radieschenblätter	waschen und trocken schleudern, in Mixbecher geben
6 Radieschen (nur bei Radieschen-Pesto)	waschen, trocken tupfen, halbieren und in den Mixbecher geben
1 Knoblauchzehen	schälen, zugeben
50 g geriebenen Parmesan	zugeben
100 ml Olivenöl, Walnussöl oder Rapsöl	zugeben, „Nüsse“ zugeben und alles pürieren bis gewünschte Pestokonsistenz erreicht ist, in Schraubgläser geben, ungeöffnet im Kühlschrank bis zu 4 Wochen haltbar
1 TL Meersalz	Pesto abschmecken
1 Pr. Pfeffer	Pesto abschmecken

Statt Radieschenblätter kann man auch Karottenkraut oder Kohlrabiblätter benutzen.

Bei Karottenkraut werden nur die feinen Blätter benutzt. Die dicken harten Stängel nicht dazu geben. Bei Kohlrabiblättern den unteren Teil des Stieles entfernen. Den oberen Teil und die Blätter grob zerkleinern bevor sie in den Mixbecher gegeben werden.

**Lagerung:** In einem verschlossenen, sauberen Schraubglas, gekühlt ca. 4 Wochen haltbar. Geöffnet sollte das Pesto nach 2 – 3 Tagen verzehrt werden. Alle Pestos sind lecker als Dip, Aufstrich und zur Pasta oder Pastasoße. Pesto kann auch in Eiswürfelform eingefroren werden und bei Bedarf zur Pastasoße zugegeben werden.

**Tipp:** Statt Parmesan kann man auch Bergkäse benutzen oder wer keinen Käse mag, kann altes Brot in Olivenöl anbraten und untermischen. Parmesan, das Bindemittel des Pestos, kann auch einfach durch mehr Kerne ersetzt werden. Menge der Kerne + Menge des Parmesans = Gesamtmenge Kerne