



Basilikum-Pesto-Dip

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	2 EL
Basilikum, frisch	80 g
Parmesan	50 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	120 ml
Quark 40 % Fett i.Tr.	125 g
saure Sahne	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab

1. In einer Pfanne Pinienkerne ohne Fett auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. goldbraun anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Parmesan grob hacken. Knoblauch schälen und halbieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Olivenöl, Knoblauch, Parmesan, Basilikum und Pinienkernen fein pürieren. Quark und saure Sahne verrühren. Pesto unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Als Dip z. B. zu [Antipasti-Focaccia](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	393 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	36 g