



Grundrezept Basilikum-Pesto

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	2 EL
Parmesan	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	50 g
Olivenöl	100 ml
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und Pinienkerne darin ca. 2 Min. goldgelb rösten. Parmesan in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
2. In einem hohen Gefäß Pinienkerne, Basilikum, Parmesan und Knoblauch mit Olivenöl zu einem cremigen Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken. In ein Glas umfüllen oder direkt verwenden.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Dazu passen Gnocchi oder Pasta.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	219 kcal
Kohlenhydrate	2 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	22 g