



Rezepte > Snack

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 |