



Italienisches Salsa-Verde-Rezept

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Petersilie, frisch	15 g
Basilikum, frisch	15 g
Minze, frisch	5 g
Knoblauchzehen	2 St.
Kapern	2 EL
Senf	1 TL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Kapern in ein Sieb abgießen.
2. In ein hohes Gefäß Kräuter, Knoblauch und Kapern geben und zusammen mit Senf und Essig fein pürieren. Olivenöl unterrühren und Salsa Verde mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salsa Verde zu dunklem Fleisch oder Pasta servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	338 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	33 g