



Rezept der Woche

Grünkohlpesto

- 5 Blätter Grünkohl
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette - (oder ¼ Zitrone)
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 4 EL Hefeflocken oder Parmesan
- 4 EL Kürbiskerne – (alternativ Sonnenblumen- oder Pinienkerne)

Die Grünkohlblätter waschen, Blattgrün vom Stiel abziehen und klein schneiden. Die Petersilie ebenfalls waschen und grob hacken.

Den Grünkohl und die Petersilie mit gepresster Knoblauchzehe, Limettensaft, Gewürzen und Kernen in einem Mixer zu einem Pesto verarbeiten. Alternativ alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen.

Pesto in ein ausgekochtes Einmachglas füllen, mit etwas Olivenöl bedecken, zuschrauben und im Kühlschrank lagern. Innerhalb einer Woche aufbrauchen.

Passt gut zu Nudelgerichten, Kartoffeln, als Aufstrich oder aber auch auf Flammkuchen und Pizza.

Fertig!

