

## Rezept für Mangold-Pesto

### Zutaten:

- 300 g Mangold (Farbe egal)
- 150 g Cashewkerne, geröstet
- 60 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 100 g Parmesan
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 1-2 Rosmarinstiele
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Etwa 100 ml Olivenöl  
sowie Öl zum Bedecken in den Gläsern



### Zubereitung:

1. Mangoldblätter und -stiele voneinander trennen. Das geht am besten mit einem Scharfen Messer. Sie sollten auch noch einen Teil des Stiels, der vom Blatt umgeben ist, ausschneiden.
2. Blanchieren Sie die Stiele etwa 6 Minuten, die Blätter für circa 4 Minuten. Lassen Sie beides im Anschluss in einem Sieb abtropfen und abkühlen.
3. Hacken Sie die Kerne und den Parmesan in einer Küchenmaschine klein, am besten in einem elektrischen Zerkleinerer.
4. Geben Sie Rosmarin, Zitronensaft und -abrieb sowie die abgezogenen Knoblauchzehen dazu und mixen Sie alles gut durch.
5. Fügen Sie das Olivenöl zu und anschließend den blanchierten Mangold. Mixen Sie das Pesto so lange, bis sich alles durchmischt hat.
6. Würzen Sie das Pesto mit Salz und Pfeffer.
7. Füllen Sie das Pesto in heiß ausgespülte, trockene Gläser und bedecken Sie es mit einer Schicht Olivenöl. Im Kühlschrank ist das Pesto einige Wochen haltbar.