

Rezept für Zucchini-Basilikum-Pesto

Zutaten:

Für 3 kleine Gläser

- 50 g Mandeln (ohne Haut)
- 40 g Kürbiskerne
- 1-2 Knoblauchzehen
- 70 g Parmesan
- 2 kleine Zucchini (circa 200 Gramm)
- 7-8 Stiele Basilikum
- 120 ml + 6-9 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft



Zubereitung:

1. Mandeln und Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.
3. Knoblauch schälen, Zucchini waschen und mit Schale in grobe Stücke schneiden, Parmesan in grobe Stücke brechen.
4. Alle Zutaten mit 120 ml Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren.
5. Gut abschmecken mit Salz und Pfeffer.
6. Was nicht sofort verbraucht wird, in Gläser füllen, glattstreichen und mit Olivenöl abdecken. Deckel drauf - Fertig.

Im Kühlschrank gelagert hält sich das Pesto etwa 10 Tage.

Tipp für eine vegane Parmesan-Alternative

Für 175 Gramm

- 150 g Cashewnüsse
- 25 g Hefeflocken
- 1 TL Salz
- Optional: ½ TL Knoblauchpulver

Alle Zutaten im Mixer oder Mörser klein mahlen. Verwendet wird er wie normaler Parmesan. Die fertige Mischung hält sich luftdicht verschlossen etwa 4 Wochen im Kühlschrank.