

Basilikum-Pesto

Zutaten (für 1 Glas, ca. 300 g):

- 1 Topf oder Bund Basilikum
- 100 g Pinienkerne
- 125 ml Olivenöl
- 70 g (am Stück) Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Basilikumblätter abzupfen, waschen und trocknen. Pinienkerne bei mittlerer Hitze unter Rühren in einer trockenen Pfanne rösten und etwas abkühlen lassen. Knoblauch schälen und grob klein schneiden.

Pinienkerne, Basilikumblätter und Knoblauchzehen in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer zerkleinern.

Parmesan frisch reiben und zu den pürierten Zutaten geben. Nach und nach das Öl hinzufügen und zu einer homogenen Paste mixen. Zum Schluss nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

In ein sauberes Schraubglas füllen und verschließen. Das Pesto hält sich im Kühlschrank etwa 3-4 Tage. Um die Haltbarkeit zu verlängern, bedecken Sie das Pesto mit einer Schicht Öl. So lässt es sich etwa 3 bis 4 Wochen im Kühlschrank lagern. Wer einen Vorrat anlegen will, kann das Pesto auch portionsweise in einem Eiswürfelbehälter einfrieren.

Nährwerte pro Portion (1 EL, ca. 20 g):

131 kcal, 13 g Fett, 0 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 0,5 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen