

## Löwenzahn-Pesto

### Zutaten (für etwa 8 Portionen):

- 100 g Sonnenblumenkerne
- alternativ: 100 g Pinienkerne
- 1 dicker Strauß (etwa 100 g) junger Löwenzahn
- etwa 80 ml Olivenöl
- 1 kleine Zehe Knoblauch
- 1 gehäufter EL Mandelmus
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: Chilipulver

Bei Bedarf die Sonnenblumenkerne vorab in einer trockenen Pfanne vorsichtig rösten: Das ergibt ein angenehm nussiges Aroma.

Die Löwenzahnblätter - sie sollten möglichst jung und zart sein - waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Knoblauchzehe abziehen.

Löwenzahn, Knoblauch, Sonnenblumenkerne und Öl nach und nach in einen Mixer geben oder in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Zum Schluss das Mandelmus unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

### Nährwerte (pro Portion):

173 kcal, 4 g Eiweiß, 15 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe

### Tipp:

Löwenzahn enthält Bitterstoffe, die den Stoffwechsel und insbesondere Leber und Nieren anregen. Das Pesto schmeckt gut zu Nudeln (zum besseren Vermischen einfach 2-3 EL vom Nudelwasser auffangen), eignet sich aber auch als Brotaufstrich. In ein Schraubglas gefüllt und mit einer kleinen Schicht Öl bedeckt, hält es sich im Kühlschrank ein bis zwei Wochen.

### Empfehlenswert bei:

Brustkrebs-Nachsorge  
Dünndarm-Fehlbesiedlung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 22.07.2019

Koch/Köchin: Julia Achtenberg

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)