

Mediterranes Kräuterpesto

Zutaten für ein kleines Schraubglas (circa 125 g):

- 50 g Basilikum
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 60 ml natives (extra vergine) Olivenöl
- etwas Salz

Zur Aufbewahrung des Pestos ein Schraubglas mit kochend heißem Wasser ausspülen und trocknen lassen.

Kräuter mit Stängeln in ein Sieb geben und waschen, abtropfen lassen und vorsichtig trocken schütteln. Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Olivenöl in einen Standmixer oder in ein hohes Rührgerät geben, nach Belieben etwas Salz sowie Knoblauch hinzufügen. Die Blättchen von den Stängeln abzupfen beziehungsweise abstreifen und dazugeben. Alles gut vermischen.

Pesto in das Schraubglas füllen. Es sollte leicht flüssig sein.

Nährwerte pro Portion (circa 25 g):

112 kcal, 1 g Kohlenhydrate, 12 g Fett, 0,4 g Eiweiß, 0,4 g Ballaststoffe, 0,1 BE

Tipp:

Halten Sie das Pesto immer mit etwas Öl bedeckt. Im Kühlschrank hält es sich so luftdicht abgeschlossen etwa 3-4 Wochen.

Empfehlenswert bei:

- Akne
- Arthrose
- Blasenentzündung
- Bronchitis
- Brustkrebs-Nachsorge
- COPD
- Darmkrebs-Nachsorge
- Diabetes
- Dünndarmfehlbesiedlung
- Eosinophile Ösophagitis
- Fettleber
- Fibromyalgie
- Fruktose-Intoleranz
- Rosazea
- Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 01.11.2021

Koch/Köchin:

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