

Federkohl-Pesto

(funktioniert mit jeglichem Blattgemüse und Kräutern wie Spinat, Rucola, Grünkohl, Palmkohl, Petersilie, ...)

Zutaten:

100g Federkohl

75g Walnusskerne (alternativ funktionieren auch andere Nüsse oder Kerne wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haselnüsse, ...)

2 Knoblauchzehen

100ml Olivenöl

80g Parmesan, gerieben (optional)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Walnüsse fettfrei in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Federkohl grob hacken und alle Zutaten außer Parmesan zusammen pürieren. Parmesan dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto zum Lagern im Glas mit Olivenöl bedecken und zu Pasta oder als Aufstrich auf Brot oder Baguette genießen.

