



Basilikumpesto

R. Warna

Portionsgröße: Für 4 Personen | **Kochzeit:** 15 Min.

Zutaten

40 g Basilikum
30 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
½ TL Salz
20 g Parmesan
8 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 250
Fette gesamt: 25g
Ballaststoffe: 2g
Eiweiß: 3g

Zubereitung

1. Basilikum - wenn nötig - waschen und trockentupfen. Blätter von den Stielen zupfen.
2. Pinienkerne und Knoblauch in einen grossen Mörser geben. Zerdrücken bis eine cremige Paste entstanden ist.
3. Portionenweise Salz und Basilikumblätter dazugeben. Alles mit kreisförmigen Bewegungen zerreiben, bis eine grüne, glänzende Masse entsteht.
4. Parmesan dazureiben. Öl dazugiessen und alles mischen. Mit Pfeffer abschmecken.