



BASILIKUMPESTO

ZUTATEN

40 g Pinienkerne
100 g Basilikum
ca. 150 ml Olivenöl
50 g frisch geriebener Parmesan
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

TIPP

Genießen Sie das Basilikumpesto mit unserem Ingwer-Hähnchen mit Vierländer Karotte.



Gewichts-
abnahme



Appetitlosig-
keit



MITTEL



30 MIN

1 SCHRITT

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

2 SCHRITT

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Das Basilikum und etwas Öl im Mixer kurz pürieren. Die Pinienkerne und etwas Salz zufügen und alles fein pürieren.

3 SCHRITT

Den Parmesan und soviel Öl unterrühren, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehe schälen, ins Pesto geben und darin ziehen lassen.

4 SCHRITT

Das Pesto in saubere Gläser abfüllen, mit Öl bedecken, verschließen und kalt stellen.