

## Pesto aus Basilikum



von: njoy-food

### Für 1 Glas

#### Zutaten:

100 g Basilikum  
 100 ml (92 g) Olivenöl  
 60 g Pinienkerne  
 60 g Parmesan  
 0.5 TL (2.5 g) Salz  
 n. B. Pfeffer weiß gemahlen \*

#### Nährwerte für 1 Glas

Brennwert	1.437 kcal   6.018 kJ
Eiweiß	35,9 g
Fett	141,6 g
Kohlenhydrate	9,7 g

Mit \* markierte Zutaten sind nicht in der Nährwertberechnung enthalten.  
 Bitte auch die Hinweise zur Nährwertberechnung beachten.

### Zubereitung

- 1 Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.
  - 2 In einer beschichteten Pfanne werden die Pinienkerne bei mittlerer Hitze goldbraun angeröstet. (Bitte kein Fett dafür verwenden!)
  - 3 Öl, Pinienkerne und den geschnittenen Basilikum in einem Mixer (Personal Blender) fein hacken.
  - 4 Den Parmesan reiben und unter das Pesto mischen.
  - 5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein schönes Glas mit Deckel abfüllen.
- 🔄 Sie können statt Basilikum auch Bärlauch, Rucola oder andere grüne Kräuter verwenden. Sehr fein schmeckt das Pesto auch mit Giersch.

⌚ Arbeitszeit: 15 Minuten  
 Fertig in: 15 Minuten

🌀 Mixer

👤 njoy-food

📖 Grundrezepte: Aufstriche  
 Saucen, Dressings: Dips | Pastasaucen