



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Kohlrabiblatt-Pesto mit Kürbiskernöl

Zutaten

1 Esslöffel gehäuft vegetarischer Parmesan oder Hefeflocken

2 Esslöffel Steirisches Kürbiskernöl

1 Zehe(n) Knoblauch

50 g Kohlrabiblätter (etwa 3-4 Blätter)

1 Esslöffel Haselnüsse

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 480 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabiblätter waschen, grob hacken und in einen Mixer geben.

2. Haselnüsse grob hacken und einer beschichteten Pfanne ohne Fett für ca. 5 Minuten bei mäßiger Temperatur rösten.

3. Knoblauch schälen, grob hacken, mit Parmesan und Kürbiskernöl zu den Kohlrabiblättern geben und gründlich mixen.
4. Etwas groben Pfeffer im Mörser zerstoßen und mit der Pfeffermühle frisch mahlen.
5. Anschließend das Pesto mit dem frischen groben Pfeffer, etwas groben Salz und Zitronensaft verfeinern.