



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 Kohlrabibrätter (etwa 3-4 Blätter)

1 Esslöffel Haselnüsse

---

### Zubereitung

1. Kohlrabibrätter 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 Kohlrabibrättern geben und gründlich mixen.

4. Etwas groben Pfeffer im Mörser zerstoßen und mit der Pfeffermühle frisch mahlen.

5. Anschließend das Pesto mit dem frischen grobem Pfeffer, etwas groben Salz und Zitronensaft verfeinern.