



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Rucolapesto mit Macadamianüssen

### Zutaten

30 g eingelegte Tomaten

1 Zehe(n) Knoblauch

50 g Rucola

30 ml Biophenolia 300+ Olivenöl

2 Prise(n) Salz

15 g Parmesan

10 g Macadamianüsse

50 g grüne Paprika

---

### Zubereitung

1. Rucola, Paprika, Zitrone gründlich waschen, gut trocknen.

**Gesamtzeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 446 kcal

2. Macadamianüsse fein hacken, Schale der Zitrone abreiben, anschließend auspressen.
3. Knoblauch schälen, grob hacken, Tomaten auf einem Haushaltstuch abtropfen lassen, grob zerteilen, Parmesan reiben.
4. Rucola, Paprika, Macadamianüsse, Knoblauch, Zitronenschale und Tomaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.
5. Zum Schluss Parmesan und Olivenöl Biophenolia 300+ dazugeben, gut unterrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.