

ZUKUNFTS-REZEPT

LAUCH PESTO

Zutaten

- 75 g Sonnenblumenkerne
- das Grün einer Lauchstange
- 100 ml hochwertiges Pflanzenöl
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Sonnenblumenkerne in der Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Lauchblätter waschen und trocken schütteln. Geröstete Sonnenblumenkerne zusammen mit Knoblauch im Mixer zerkleinern. Lauch grob hacken und zusammen mit Zitronensaft hinzufügen. Öl schrittweise dazu gießen und die Masse stoßweise pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zu langes Mixen vermeiden, damit das Pesto durch die Hitze nicht bitter wird. Alternativ die Lauchblätter sehr fein hacken und erst dann mit dem Öl und restlichen Zutaten vermischen. Geriebenen Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein sauberes Schraubglas füllen.

Tipp: Für eine längere Haltbarkeit kannst du den Käse weglassen und erst zum Essen frisch dazugeben. Für die Lagerung saubere Gläser verwenden und am besten immer mit einer Schicht Öl bedecken