Artikel vom 28.06.2023 · Ausgedruckt am 29.11.2026, 10:32 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/7-kraeuter-pesto

7-Kräuter-Pesto



Foto: BVEO/Elke Schickedanz

Zutaten (für 8 Personen):
Pasta (Spagetti oder Spirelli),
100 g Cashewkerne,
100 g Pinienkerne,
75 g geriebener Parmesan,
1 Bund Basilikum,
1 Bund Petersilie,
½ Bund Koriander,
½ Bund Liebstöckel,
½ Bund Thymian,
5 Zweige Oregano,
½ Bund Bärlauch,
2,5 TL Salz,
1 TL Pfeffer,
300 ml Olivenöl.

Zubereitung:
Zunächst die Cashew- und Pinienkerne separat im Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Dann den Parmesan reiben. Anschließend die Kräuter waschen, gut

trockenschütteln und ebenfalls im Mixer zerkleinern. Olivenöl, die gehackten Cashew- und Pinienkerne und den Parmesan zur Kräuter-Masse dazugeben und alles mixen beziehungsweise pürieren – leicht stückig oder cremig – ganz nach Geschmack. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach kann das Pesto sofort verbraucht werden. Wenn man es in fest verschließbare Gläschen abfüllt, hält es sich für 2 bis 3 Wochen im Kühlschrank. Dazu Penne, Spirelli oder mit Tomaten auf geröstetem Brot genießen.

Tipp: Unbedingt darauf achten, dass die Kräutermasse gut mit Olivenöl bedeckt ist. So bleibt nicht nur das Aroma am besten erhalten, sondern das Pesto verdirbt auch nicht so schnell.

BVEO