

Brennnessel-Pesto

Das herrliche Brennnessel-Pesto überzeugt durch die aromatisch-würzige Note und passt perfekt zu Spaghetti, aber auch als köstlich Dip zu Gegrilltem und zum Abendbrot! Mit nur wenigen Zutaten lässt das delikate Pesto im Nu zubereiten und zum Vorschein kommt eine überaus geschmackvolle Köstlichkeit!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, milchfrei siehe
Tipp am Rezeptende



Für etwa 250g

150g junge Brennnesselblätter

60g Sonnenblumenkerne

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Salz

100g Olivenöl

50g geriebener Parmesan

1. Die Brennnessel-Blätter etwa 2 Minute blanchieren, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, kurz in Eiswasser legen, dann abtropfen lassen und trocken tupfen.
2. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett gut goldbraun rösten.
3. Brennnesseln, Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Salz und die halbe Menge Öl mixen. Anschließend das restliche Öl und Parmesan unterrühren.
3. Das Pesto in vorbereitete Gläser einfüllen, mit etwas Öl bedecken und gut verschließen. Das Pesto ist gut verschlossen im Kühlschrank etwas 3 Wochen haltbar. Geöffnetes Pesto rasch

verbrauchen.

Milchfrei – Tipp: Parmesan durch eine vegane Käsealternative tauschen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte zu finden.

Anmerkung: Das Brot auf dem Bild ist das Schwarzbrot aus der [Brotbackmischung DUNKEL](#) von Tanjas glutenfrei.



