

Sonnenblumen-Kräuter-Pesto

Ein Genuss auf Ciabatta aber auch zu Nudeln oder gegrilltem Fisch oder Fleisch.

Diese Pesto enthält Sonnenblumenkerne statt Pinienkerne. Für Pestofans ein Muss, dieses Pestorezept auszuprobieren. Die Zutaten sind leicht zu bekommen und die Zubereitung ist schnell gemacht. Das frischen Sonnenblumenkern-Pesto passt einfach zu ganz vielen Gerichten. Probiert es einfach mal aus.

Zutaten

- 1 großer Bund Basilikum
- 1 großer Bund glatte Petersilie
- 120 g Parmesan am Stück
- 120 g Pecorino am Stück
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 120 ml Sonnenblume & Arganöl

Zubereitung

- Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Öl leicht rösten. Basilikum und Petersilienblätter waschen, trockentupfen und grob hacken. Beide Käsesstücke und den Knoblauch grob hacken. Die Zutaten in einem hohen Rührgefäß mit dem Mixstab unter langsamer Zugabe des Öls zu einer Paste pürieren.
- Paßt zu Nudel, zu gegrilltem Fisch und Fleisch, oder einfach auf getoastetes Ciabatta zum Aperitiv.



Veröffentlicht von Argand'Or GmbH

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/sonnenblumen-kraeuter-pesto/>