



Kräuterpesto

nach Martina Fischer

Rezept (für 2 Gläser von 200 ml Inhalt)

200 g Kräuter (z. B. Brennnesseln, Bärlauch, Vogelmilch, Giersch, wenig Gundermann und Löwenzahn, Scharbockskraut, Sauerampfer, Franzosenkraut, Gartenkräuter wie Petersilie, Estragon, Liebstöckel)

3 EL (30 g) Sonnenblumenkerne (oder andere Saaten)

50 g Käse (z. B. Pecorino, Parmesan, alter Bergkäse)

200 ml Oliven- oder Rapsöl plus etwas mehr für die Ölschicht

1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

Zitronensaft

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1) Die Kräuter verlesen, waschen und trocken schleudern.
- 2) 2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
- 3) Den Käse in Würfel schneiden und mit 1 EL nicht angerösteten Sonnenblumenkernen in einem leistungsstarken Mixer fein mahlen. Die Kräuter zugeben und kurz mixen.
- 4) Nach und nach 200 ml Oliven- oder Rapsöl zugeben und alles zu einer sämigen Masse verarbeiten. Mit einigen Tropfen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Die angerösteten Sonnenblumenkerne und den Knoblauch unterrühren, aber nicht mehr mixen.
- 6) Das Pesto in kleine, sterilisierte Schraubgläser füllen, glatt streichen und mit einer dünnen Ölschicht bedecken. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich das Pesto einige Wochen. Was nicht in zwei, drei Wochen gegessen wird, friere ich in den Gläsern ein. nicht in zwei, drei Wochen gegessen wird, friere ich in den Gläsern ein.

Varianten

Statt Sonnenblumenkerne kann man auch Nüsse oder Mandeln grob in das Pesto mixen. Bei meiner persönlichen Lieblingsvariante, gebe ich zu den Kräutern noch selbstgezoene Sprossen z.B. aus Radieschen, Bockshornklee, Alfalfa oder Linsen dazu.

Wenn man den Saaten- bzw. Nussanteil erhöht, den Ölanteil reduziert und eventuell noch etwas Wasser dazugibt, erhält man einen feinen, gesunden Brotaufstrich. Er ist dann nur wenige Tage im Kühlschrank haltbar.