

Dreierlei Pesto



Bärlauch-Pesto

ZUTATEN:

- 150 g Bärlauch
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Walnüsse
- 0,2 l Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g geriebener Pecorino (oder ein anderer Hartkäse)

Bärlauch waschen, abtropfen lassen, Knoblauchzehen abziehen, mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern. Raps-Kernöl zugeben, salzen, pfeffern und den geriebener Pecorino unterheben. In Gläser füllen und mit etwas Raps-Kernöl bedecken.

100 g enthalten:

522 kcal (2184 kJ), 9,1 g Eiweiß, 51,8 g Fett, 4,8 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

Basilikum-Pesto

ZUTATEN:

- 2 Bund Basilikum
- 100 g Pinienkerne
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g geriebener Parmesan
- 1/8 l Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- Pfeffer

Basilikum waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, Knoblauchzehen abziehen. Basilikum, Pinienkerne und Knoblauch im Mixer gut zerkleinern. Parmesan und Raps-Kernöl zugeben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

100 g enthalten:

460 kcal (1925 kJ), 11,4 g Eiweiß, 42,7 g Fett, 7,5 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Tomaten-Pesto

ZUTATEN:

- 200 g getrocknete Tomaten
- 1- 2 rote, getrocknete Peperoni
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Pecorino
- 1/8 l Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Die getrockneten Tomaten klein schneiden, Peperoni in kleine Stücke schneiden, Knoblauchzehen abziehen und mit den Mandeln im Mixer zerkleinern. Den Käse reiben, mit dem Raps-Kernöl zugeben und unter die Masse heben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

100 g enthalten:

439 kcal (1837 kJ), 10,3 g Eiweiß, 41,9 g Fett, 5,2 g Kohlenhydrate (0,4 BE)