

## Kräuterpesto mit Kapern



### ZUTATEN:

- 1 Bund Petersilie
- 75 g Bergkäse
- 1 EL eingelegte Kapern
- 50 g Pinienkerne
- 1 geh. TL Gemüsebrühe (Instantpulver)
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/8 l Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- Worcestersauce

Petersilie kalt abrausen, gut abtropfen lassen. Den Käse fein reiben, die Kapern abtropfen lassen. Petersilie, Käse, Kapern, Pinienkerne, Gemüsebrühe, Pfeffer und Raps-Kernöl im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Salz und Worcestersauce pikant abschmecken. In ein Glas gefüllt und mit etwas Raps-Kernöl bedeckt, hält sich das frische Pesto im Kühlschrank 1-2 Wochen.

Dieses Pesto passt nicht nur sehr gut zu Nudeln, es schmeckt auch hervorragend auf frischem Bauernbrot oder knusprigem Ciabatta.

100 g enthalten:

557 kcal (2332 kJ), 10,5 g Eiweiß, 55,1 g Fett, 4,6 g Kohlenhydrate (0,4 BE)