



Pestovariationen

mit Selleriekraut & Peterli

1 kleine Schüssel

Wer keinen Blender hat, kann dieses Pesto auch von Hand zubereiten:

- **dafür die Kräuter ganz fein schneiden und die Zutaten gut vermischen**

2	<i>Knoblauchzehen, gepresst</i>
70 ml	<i>Olivenöl</i>
100 g	<i>Mandeln, blanchiert und gemahlen</i>
1	<i>Zitrone, der Saft</i>
2 handvoll	<i>Sellerieblätter</i>
2 handvoll	<i>Peterli, glatt oder kraus</i>
1 TL	<i>Zitronenzeste</i>

- **alles in die Küchenmaschine (Cutter) geben und laufen lassen bis die Masse eine fein cremige Konsistenz hat**

mit Koriander & Basilikum

1 kleine Schüssel

- **Hierfür ist ein Cutter/Blender nötig - ansonsten könnt Ihr die Sonnenblumenkerne auch durch blanchierte, gemahlene Mandeln ersetzen oder es auch mit gemahlene Haselnüssen probieren**

2	<i>Knoblauchzehen, gepresst</i>
70 ml	<i>Olivenöl</i>
100 g	<i>Sonnenblumenkerne, können auch im voraus geröstet werden</i>
1	<i>Zitrone, der Saft</i>
20 g	<i>Koriander</i>
20 g	<i>Basilikum</i>
1/4 TL	<i>Chili-Flocken</i>

- **alles in die Küchenmaschine (Cutter) geben und laufen lassen bis die Masse eine fein cremige Konsistenz hat**

Aufbewahrung:

- *in schönes Schüsselchen geben, leicht andrücken & mit etwas Olivenöl bedecken*
- *hält ein paar Tage im Kühlschrank*



Heilsam Leben

Variationen & Kombinationen:

- **mit Dill & Schnittlauch:** zu Fisch oder gedämpftem Gemüse
- **mit Zitronengras & Thailbasilikum:** zur Kelpnudelpfanne und anderen Gerichten mit asiatischem Touch - dafür nur das innerste Feine vom Zitronengras verwenden
- **mit frischem Spinat, etwas getrocknetem Oregano & grünen Oliven:** auf Lammnierstücken verteilen und im Ofen niedergaren
- **eine Avocado mit-verarbeiten:** wird etwas leichter ist jedoch nicht so lange haltbar
- **andere Nüsse oder Kerne wie Macadamias, Paranüsse, Cashews oder Sonnenblumenkerne verwenden**

weitere Servier-Inspirationen

als Snack auf Sesam-Cracker, Ofenpfannkuchen oder Reiswaffeln:

- Cracker mit Pesto bestreichen und mit Avocadostückchen belegen
- mit Kressesprossen garnieren

in Suppen:

- 1 EL in die Brokkoli-Fanchel-Spinat- oder auch andere Suppe geben und liebevoll unterrühren

zu Omelette:

- Omelette mit etwas Salat und 1 EL Pesto servieren

zu geräuchtem Lachs & Kartoffeln:

- geräuchten Lachs mit Pesto bestreichen, etwas Zwiebelsprossen draufgeben
- einrollen und mit Zitronensaft beträufeln
- zu frischen ‚Gschwelten‘ servieren

als Dip:

- 1 Avocado in den Cutter beifügen
- Gemüsestengeli zum Dippen rüsten

Möget Ihr für weitere kreative Kombinationen mit den verschiedenen wunderbaren Kräutern der Natur inspiriert sein und in Freude weitere wunderVollen Gerichte Euch kreieren.

En Guete :-)