

Zweierlei grünes Pesto: mild und pikant



Zutaten:

Mildes Pesto

(ergibt ca. 375 g Pesto)

- ✓ 1 Bund Schnittlauch
- ✓ 100 g Bergkäse
- ✓ 60 g Sonnenblumenkerne
- ✓ 1 geh. TL Gemüsebrühe (Instantpulver)
- ✓ 150 ml RAPSGOLD Rapsöl
- ✓ 1 EL Weinessig
- ✓ Salz, Pfeffer

Pikantes Pesto:

(ergibt ca. 285 g Pesto)

- ✓ 1/2 Bund Petersilie
- ✓ 1/2 Bund Basilikum
- ✓ 1/2 Knoblauchzehe
- ✓ 75 g Hartkäse (z. B. Grana Padano)
- ✓ 30 g Sonnenblumenkerne
- ✓ 30 g getrocknete Tomaten in Öl
- ✓ 2 kleine rote Chilischoten
- ✓ 100 ml RAPSGOLD Rapsöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

15 Minuten

Mildes Pesto:

Schnittlauch kalt abbrausen, gut abtropfen lassen, den Käse fein reiben. Sonnenblumenkerne, Schnittlauch, Käse, Gemüsebrühe, RAPSGOLD Rapsöl und Weinessig im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro 100 g:

562 kcal (2353 kJ), 13,5 g Eiweiß, 55,4 g Fett, 2,2 g Kohlenhydrate (0,2 BE)

Pikantes Pesto:

Kräuter kalt abbrausen, gut abtropfen lassen. Knoblauchzehe abziehen. Den Käse fein reiben. Sonnenblumenkerne, getrocknete Tomaten, Knoblauch, Chilischoten, Kräuter und Käse mit dem RAPSGOLD Rapsöl im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Nährwerte pro 100 g:

508 kcal (2121 kJ), 12,9 g Eiweiß, 48,7 g Fett, 4,4 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

Tipp:

In ein Glas gefüllt und mit etwas Raps-Kernöl bedeckt, hält sich das frische Pesto im Kühlschrank 1-2 Wochen.