

Rezepturen  
(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

GRÜNKOHL PESTO

Zutaten für PESTO:

125 g	Grünkohl, gezupfter
125 g	Petersilie
120 ml	Olivenöl
2 Zehe/n	Knoblauch
100 g	Sonnenblumenkerne
½	Zitrone(n)
n. B.	Salz und Pfeffer
	Parmesan, optional

ZUBEREITUNG:

Den gewaschenen und gezupften Grünkohl in eine Küchenmaschine geben.

Mit einem Teil des Olivenöls anschlagen. Anschließend Petersilie, Knoblauch, Saft von einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und den Rest des Olivenöls dazugeben.

Alles zusammen mixen. Nun die gerösteten Sonnenblumenkerne dazugeben und kurz anschlagen.

Wer mag, gibt noch etwas Parmesan dazu.