

12. Pesto

Mangold Pesto [Nr.386]

Menge: ca. 650-700 g

Zutaten:

350 g	Mangold
50 g	Pinienkerne
100 g	Sonnenblumenkerne
140 g	Hartkäse
4 Stck.	Knoblauchzehen
200 ml	Olivenöl oder Rapsöl
30 ml	Zitronensaft, frisch gepresst
	Salz & Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Blätter und Stiele des Mangolds trennen und beides klein schneiden.
2. In kochendem Wasser die Stiele 2 Minuten Vorgaren.
3. Die Blätter hinzufügen und zusammen weitere 4 Min. kochen lassen. Nach der Kochzeit das Wasser abgießen.
4. Den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
5. Den Käse entweder reiben oder in kleine Stücke schneiden.
6. Die Pinien- und Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer beschichteten Pfanne rösten.
7. Alle Zutaten in einem Mixer geben und fein pürieren.
Thermomix: Stufe 8 / 1 Min
8. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
9. Das fertige Pesto in Gläser füllen.



Das Pesto sollte mit Öl bedeckt sein. Darauf achten, daß sich keine Pestoreste über dem Olivenöl an der Glaswandung befinden. Du vermeidest damit Schimmelbildung