

Bärlauch, Oregano, Thymian, Liebstöckel, Koriander, Petersilie, Basilikum

7-Kräuter-Pesto

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: ca. 20 Min. III einfach



Bilder: © Elke Schickedanz für BVEO

Zubereitung

- Zunächst die Cashew- und Pinienkerne separat im Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Dann den Parmesan reiben.
- Anschließend die Kräuter waschen, gut trockenschütteln und ebenfalls im Mixer zerkleinern. Olivenöl, die gehackten Cashew- und Pinienkerne und den Parmesan zur Kräuter-Masse dazugeben und alles mixen bzw. pürieren – leicht stückig oder cremig – ganz nach Geschmack.
- Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Danach kann das Pesto sofort verbraucht werden. Wenn man es in fest verschließbar Gläsern abfüllt, hält es sich für 2-3 Wochen im Kühlschrank.
- Dazu: Penne, Spirelli oder mit Tomaten auf geröstetem Brot

Zutaten für 2 Personen:

- Pasta (Spagetti oder Spirelli)
- 100g Cashewkerne
- 100 g Pinienkerne
- 75 g geriebener Parmesan
- 1 Bd. Basilikum
- 1 Bd. Petersilie
- ½ Bd. Koriander
- ½ Bd. Liebstöckel
- ½ Bd. Thymian
- 5 Zweige Oregano
- ½ Bd. Bärlauch
- 2,5 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 300 ml. Olivenöl

Wichtig: Unbedingt darauf achten, dass die Kräuter-Masse gut mit Olivenöl bedeckt ist! So bleibt nicht nur das Aroma am besten erhalten, sondern das Pesto verdirbt auch nicht so schnell.

Zero-Waste-Tipp: Die Stängel der Kräuter nur minimal abschneiden. Stängel und Blätter schon grob vorschneiden bevor man sie in den Mixer gibt.