

Brennnessel-Pesto

20 g Walnusskerne 20 g Sonnenblumenkerne 80 g zarte Brennnesseltriebe
1 Knoblauchzehe 50 g Parmesan 100 ml Olivenöl
Salz

Walnuss- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen. Brennnesseltriebe verlesen, gut waschen, abtropfen lassen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

Knoblauch schälen und vierteln.

Parmesan fein reiben.

Parmesan, Brennnesseln, Walnuss- und Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Olivenöl und 1 Prise Salz in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem feinen Pesto verarbeiten.

Hinweis:

Damit man die Brennnesseln ohne Irritationen im Mund genießen kann, müssen die Brennhaare abgebrochen werden. Beim Pürieren werden diese mechanisch abgebrochen.

Das Pesto in saubere verschließbare Gläser füllen. Es hält sich ca. 2-3 Wochen im Kühlschrank.

Rainer Klutsch am 20. April 2023