



www.ausderregion.ch

Pesto mit Minze und Petersilie

Kräuterblättchen abzupfen und grob hacken. Mit Pinienkernen, Käse und Öl im Cutter hacken. Mit Salz abschmecken. In heiss ausgespülte Gläser abfüllen und verschliessen. Im Kühlschrank aufbewahren, bleibt so gelagert 2 Wochen frisch.

TIPP: Pesto mit gebratenen Polentaschnitten oder Pasta servieren oder als Würze für kalte Saucen verwenden.

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Pro dl ca. 13 g Eiweiss, 78 g Fett, 4 g Kohlenhydrate 3200 kJ/700 kcal

**Genossenschaft
Ostschweiz**

Ergibt ca. 3 dl

100 g glattblättrige Petersilie

4 Zweige Minze

50 g Pinienkerne

80 g geriebener Sbrinz

oder Parmesan

2 dl Rapsöl

½ TL Salz

Rezept und Bild:

