

## Zero-Waste-Kräuter-Pesto



- **Küche:**Italienisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
  
- **Portionen:** 10 - 12
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '10 - 12', 'yield' : " });
```

Sobald es im Frühsommer wieder viele aromatische Kräuter gibt, sollten sie von dieser **Zero-Waste-Kräuter-Pesto** unbedingt immer ein Glas im Kühlschrank haben. Viel Studenten essen regelmäßig Fertig-Pesto mit zum Beispiel Nudeln. Wieso sollte man sich dann nicht auch mal ein eigenes Glas Pesto zaubern? Das leckere Kräuter-Pesto kann man aber nicht nur mit Nudeln essen, sondern auch für Rouladen Füllungen und als Würzpaste, für allerlei italienische Snacks, nutzen.

Wer schon einmal selbst Gemüse angebaut oder zumindest Kräuter auf dem Fensterbrett gezogen hat, weiß wie wertvoll die eigene Ernte ist. Man möchte am liebsten nichts davon verschwenden. Deshalb werden bei diesem Rezept auch die Stängel mit verarbeitet. Es hat sich somit seinen Namen als Zero-Waste-Kräuter-Pesto mehr als verdient!

## Zutaten

- 200 g frische Kräuter, z. B. Basilikum, Petersilie, Koriander
- 70 g Pinien - Erdnuss -oder Pekannuss Kerne
- 1-2 frische, junge Knoblauchzehen, fein mit Salz gerieben, nach eigenem Geschmack
- 100 ml gutes, kalt gepresstes Olivenöl
- 100 g Parmesan, Pecorino oder Grana Padano, frisch vom Stück gerieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Kräuter unten nur minimal abschneiden, abspülen, gut trocken tupfen. Die Blätter und die Stängeln grob schneiden und anschließend Pinienkerne in einer Pfanne, ohne Fett, leicht anrösten

### Schritt2

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren, bis eine feine geschmeidige Paste entsteht. Die Paste danach nur noch würzen, in sterile Schraubgläser füllen und im Kühlschrank lagern. Wenn eine kleine Ölschicht aufgegossen wird, hält das Pesto bis zu 4 Wochen.

## Weitere Pesto Rezepte von uns

- Tomaten-Pesto (Pesto Rosso)
- Bärlauch Pesto
- Genueser Pesto
- Asia Pesto
- Kürbiskern Pesto
- Pistazien-Pesto

**Rezeptart:** Dips und Saucen fürs Grillbuffet, Pesto, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch **Tags:** einfach, fleischlos, für jeden tag, gut vorzubereiten, lecker, naturbelassen, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kraeuter-pesto-2/>