

Rucola Parmesan Pesto



- **Portionen:** 6 - 8
- **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' : '6 - 8', 'yield' : " });
```

Bei der Rauke handelt es sich um eine etwas in Vergessenheit geratene Grünpflanze, die sich aufgrund ihres scharfen Geschmacks nur langsam in der deutschen Küche durchsetzen konnte. Erst der Trend zur mediterranen Küche führte zu einer gewissen Bekanntheit. Gegen Ende der 80er Jahre kam sie schließlich unter ihrem italienischen Namen "Rucola" aus dem Mittelmeerraum zu uns herüber. Inzwischen ist das Löwenzahn-ähnliche Gewächs aus unserer heimischen Küche nicht mehr wegzudenken. Rucola ist reich an Senfölen mit aromatischem, bitterem Geschmack und einem sehr hohen Jodgehalt. Desweiteren weist er einen hohen Gehalt an Glucosinolaten, Beta-Carotin und Folsäure auf, welche von Ärzten bei Schilddrüsenunterfunktionsstörungen empfohlen wird. Rucola eignet sich wunderbar als Zutat in Nudelgerichten, Risotto, Suppen, Ragouts, Pesto und Bruschetta, auf Pizzen oder zu gegrilltem Fleisch. Ein frisch zubereitetes Rucola Parmesan Pesto sorgt für frischen Wind in der Küche und eignet sich als schöne Alternative zum klassischen Basilikum-Pesto.

Zutaten

- 2 - 3 Knoblauchzehen nach eigenem Geschmack
- 100 g blanchierte Mandeln, geröstet Pinienkerne oder Walnüsse
- 100 g Rucola, geputzt, verlesen, gewaschen, gut abgelaufen
- 50 g krause Petersilie, gezupft
- 200 ml gutes Olivenöl
- 50 g geriebenen Parmesan
- Salz, besser grobes Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Alle Zutaten in einem Mixer zerkleinern und nach und nach das Öl zugeben. Zu einer cremigen Masse mixen und den geriebenen Parmesan unter mischen, salzen, pfeffern. Hält sich in einem Schraubglas im Kühlschrank ca. 4 Tage.

Rezeptart: Pesto, Soßen, Vegetarisch **Zutaten:**Rucola

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rucola-parmesan-pesto/>