Unser Rezept

DER WOCHE

FENCHEL PESTO

DIE VOLLE DOSIS

ZUTATEN

200 g Fenchelknolle mit Fenchelgrün

1 Knoblauchzehe

3 Stängel Petersilie

100 g Parmesan
(alternativ 30 g Hefeflocken)

30 g Pinienkerne

130 g Olivenöl

1 TL Salz

Optional:
1,5 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Fenchelkraut und die Knolle fein hacken. Die Pinienkerne, die Petersilie und den Parmesankäse ebenfalls fein hacken. Alternativ zum Käse 30 g Hefeflocken nehmen. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Alles mit dem Olivenöl mischen und in einem Mixer fein pürieren. Das Pesto abschmecken und nach Bedarf leicht salzen.

Das Ganze in ein sauberes, gut verschließbares Glas füllen und das Pesto möglichst mit Öl bedecken. Im Kühlschrank ist das Pesto 2 – 3 Wochen haltbar.

Das Fenchel Pesto auf einem Butterbrot, zu Dinkelpasta oder als Zugabe zu Soßen verwenden und genießen!

Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de