



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

# Möhren-Pesto

4 Portionen

## Zutaten

- 250g Möhren
- 50g Parmesan
- 50g Sonnenblumenkerne
- Chilipulver, Pfeffer, Salz, frische Kräuter nach Geschmack
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Olivenöl

## So wird es gemacht:

1. In einer Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Fett leicht anrösten und abkühlen lassen.
2. Die Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Stücke schneiden und anschließend in einer Pfanne kurz anbraten.
3. Sonnenblumenkerne, Möhren, Knoblauch und Zwiebeln in einen Mixer geben (oder ein Gefäß zum pürieren); den Parmesan zufügen.
4. Zu einem feinen Pesto pürieren, dabei langsam das Öl einlaufen lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
6. Das Pesto in Gläser füllen und diese verschließen.

*Kühl stellen und innerhalb von wenigen Tagen genießen.*



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**

©ILZU