



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Möhren-Pesto

4 Portionen

Zutaten

- 250g Möhren
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 50g Sonnenblumenkerne
- Chilipulver, Pfeffer, Salz, frische Kräuter nach Geschmack
- 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 (oder ein Gefäß zum Pürieren) geben.
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