

Grünkohl-Pesto mit Walnüssen

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Glas

Für das Grünkohl-Pesto

5 Grünkohlblätter
30 g geröstete Walnüsse
1 Knoblauchzehe
120 ml Olivenöl
1 Zitrone
geriebener Parmesan nach Geschmack
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

Grünkohl-Pesto mit Walnüssen kommt definitiv gegen Basilikumpesto und Pesto Rosso an! Aber wen wundert's? An Grünkohl kommt man derzeit nicht vorbei. Aber zum Glück kann der Kohl mehr als nur Eintopf. Als Pesto für Pasta oder als Brotaufstrich für Crostini ist er ebenfalls nicht zu verachten.

- 1 -

In einem großen Topf gut gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Eine große Schüssel mit Eis füllen.

- 2 -

Die Stiele der Grünkohlblätter entfernen und die Blätter ca. 30 Sekunden im Kochwasser blanchieren. Anschließend die Blätter direkt in das Eiswasser geben, um den Garvorgang zu beenden. Grünkohl so gut es geht trocken schütteln und ein paar Minuten auf einem Geschirrtuch ablegen.

- 3 -

Zeste der Zitrone abreiben und Saft auspressen. Beides zusammen mit den übrigen Zutaten in einem Food Processor oder Standmixer nach Belieben feiner oder gröber pürieren.