

Mangold-Haselnuss-Pesto

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 kleine Gläser

500 g Mangold
70 g gehackte Haselnüsse
1 Knoblauchzehe
80 g Parmesan
1 Zitrone
2 Zweig(e) Rosmarin
150 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

Fertigpesto alla Genovese hat auf deinem Pastateller erstmal ausgedient. Was die Italiener aus Basilikum und Pinienkernen zaubern, das kannst du mit heimischem Gemüse und Nüssen nämlich mindestens genauso gut. Aus Mangold, Parmesan und Zitronensaft entsteht ein erfrischendes Pesto, das durch die gerösteten Haselnüsse eine besonders aromatische Note erhält.

- 1 -

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Eine große Schüssel mit Eiswasser füllen.

- 2 -

Die Stiele der Mangoldblätter entfernen und die Blätter ca. 30 Sekunden im Kochwasser blanchieren. Anschließend die Blätter direkt in das Eiswasser geben, um den Garvorgang zu beenden. Mangoldblätter gut abtropfen lassen und ein paar Minuten auf einem Geschirrtuch ablegen.

- 3 -

Gehackte Haselnüsse in einer Pfanne anrösten. Knoblauchzehe schälen und hacken. Parmesan reiben. Zitrone waschen und von der Schale 1 Teelöffel Zesten abreiben. Nadeln vom Rosmarin abzupfen.

- 4 -

Mangold, Knoblauch, Haselnüsse, Parmesan, Zitronenabrieb und Rosmarin in einem Standmixer oder einem Food Processor zerkleinern.

- 5 -

Hälfte der Zitrone auspressen und den Saft zu den zerkleinerten Zutaten in den Mixer geben. Nach und nach das Öl hinzugeben und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.