

Rote-Bete-Pesto

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für das Pesto

1 Handvoll Sonnenblumenkerne
5 kleine Knollen Rote Bete
1 Knoblauchzehe
30 g Rucola
30 g frischer Basilikum
1 Handvoll Pinienkerne
1/2 Limette
1 Esslöffel Balsamicoessig
60 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

für bunte Gemüsesticks.

- 1 -

Sonnenblumenkerne in einer kleinen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Beiseitestellen und einweichen lassen.

- 2 -

Rote Bete schälen und mit Knoblauch klein schneiden. Rucola und Basilikum waschen.

- 3 -

Pinienkerne in einer Pfanne rösten, bis sie hellbraun sind. Den Saft der halben Limette auspressen.

- 4 -

Überschüssiges Wasser der Sonnenblumenkerne abgießen und alle Zutaten mit Balsamicoessig und Olivenöl in einem Hochleistungsmixer zerkleinern, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Bete-Pesto? Das ist wahrlich nicht der Klassiker unter den Pesto-Rezepten, aber mal eine willkommene Abwechslung. Leuchtend rote Farbe, saftiges Fleisch und süßlich-erdiger Geschmack – die rote Knolle gehört zu den **gesündesten Gemüsesorten** und macht dieses Pesto zu einer echten Vitaminbombe. Und mit Vollkornnudeln macht es auch noch richtig lange satt. Nicht immer Pasta? Dann streich das Rote-Bete-Pesto doch mal auf knuspriges Baguette oder nutze es als Dip