

Pesto aus Möhrengrün

Nicht nur die Wurzeln, auch die Blätter sind schmackhaft und gesund! Um sicher zu gehen, dass keine übermäßigen Mengen an Pestiziden auf den Blättern sind, sollte man Freiland- oder Bioware wählen – hier ist die Belastung geringer bzw. ausgeschlossen.

Zutaten:

- 1 Bund Möhrengrün, das sind ca. 400 g
- 200 g Walnüsse
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 100 ml Wasser
- 3 EL Hefeflocken
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

1. Das Möhrengrün gründlich waschen und grob zerkleinern.
2. Möhrengrün in einen Mixer geben. (Möhrengrün ist kräftig, man braucht einen starken Mixer)

3. Nach und nach Walnusskerne, geschälten Knoblauch, Olivenöl, Wasser und Hefeflocken hinzugeben. Pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Das Pesto zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhrengrün-Pesto lässt sich prima mit Nudeln und Ciabatta kombinieren oder wie jedes herkömmliche Basilikumpesto verwenden.

In einem sauberen Behältnis ist es im Kühlschrank ungefähr eine Woche haltbar.