heute gibt es...

Karottengrün-Pesto

Zutaten: (für ca. 2 Gläschen à 150ml)

- 1 Bund Karotten mit Karottengrün (Bio-Qualität)
- 40g (geschälte) Mandeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 50g Pecorino
- ca. 150ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Mandeln in einer Pfanne leicht anrösten, abkühlen lassen und fein mahlen.
2. Karottengrün von den Karotten entfernen, gut waschen und abzupfen. Knoblauch (je nachdem wie intensiv man es mag eine oder zwei Zehen) schälen und grob schneiden. Käse reiben.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und grob pürieren. Hierbei am besten zunächst 100ml Öl hinzugeben und bei Bedarf die Menge anpassen, sodass am Ende eine pastenartige (nicht flüssige!) Konsistenz erreicht wird. Zum Schluss noch mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Tipps:

- Ersetze die Mandeln durch andere Nüsse wie beispielsweise Haselnüsse oder Cashew-Kerne.
- In Gläschen abgefüllt und mit Öl bedeckt, hält sich dein Pesto gut 1-2 Wochen im Kühlschrank.
- Für eine längere Haltbarkeit kannst du den Pesto auch in Gläser oder für eine geschicktere Portionierung in einer Eiswürfelform einfrieren und bei Bedarf kurz vorher auftauen.
- Falls du kein großer Freund von bitteren Geschmacksnoten bist, solltest du bei der Wahl deines Olivenöls darauf achten, dass dieser nicht auch leicht bitter schmeckt. Alternativ kannst du auch ein geschmacksneutrales Öl wie Sonnenblumenöl verwenden.
- Achte darauf die Zutaten nicht ewig miteinander zu mixen: Bildet sich zu viel Wärme verliert dein Pesto an Geschmack.