Schweizer Tafel
Essen verteilen – Armut lindern

KRÄUTERPESTO

So kreativ kann Essen retten sein

Habt ihr zu viele Kräuter im Hochbeet oder zu viele Spinat-/ Radieschenblätter im Kühlschrank? Mit ein wenig Kreativität und geringem Aufwand kann man ganz einfach ein tolles und schmackhaftes Kräuter-Pesto herstellen. Dieses ist ohne Probleme zwei Wochen im Kühlschrank haltbar. Das Kräuter-Pesto kann für Saucen bei Pasta, für Brotaufstriche oder für einen Gemüse-Dip zum Apéro verwendet werden. Viel Spass bei der Zubereitung. (Küchenteam Jugenddorf Knutwil)

ZUTATEN

- 100 g verschiedene Kräuter, z.B. Spinatblätter, Basilikum, Radieschenblätter, Petersilie, Bärlauch
- 50 g Nüsse, z.B. Mandeln, Pinienkerne oder Haselnüsse
- 50g geriebener Hartkäse, z.B. Sbrinz, Parmesan
- 100 g Olivenöl oder Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer und Zucker

ZUBEREITUNG

1. Blätter und Kräuter waschen und trocken tupfen.
2. Nüsse kurz in der Pfanne anrösten.
3. Knoblauchzehe schälen.
4. Kräuter, Blätter, Käse, Nüsse und Knoblauchzehe mit dem Olivenöl im Mixer oder Stabmixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Das Kräuter-Pesto in ein Schraubglas abfüllen oder vakuumieren. So hält das Kräuter-Pesto im Kühlschrank mindestens zwei Wochen lang.

Wollen Sie die Arbeit der Stiftung Schweizer Tafel unterstützen?
Wir sind dankbar für Ihre Spende. Einfach QR-Code mit der TWINT App scannen.
www.schweizertafel.ch