



**BIRKENHOF**  
BIO SEIT 1994

## Frisches Grünkohl Pesto

### Zutatenliste

0,5 Grünkohl  
1 Knoblauchzehe  
40 g Pinienkerne (alternativ Mandeln, Kürbiskerne)  
40 g Parmesan  
1-2 EL Olivenöl  
1 Limette  
Chilischote

### Zubereitung

4-5 Blätter roher Grünkohl, die krausen Blattteile abzupfen (nicht schneiden) in einen Mixer geben. Knoblauchzehe hacken und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Frisch geriebenen Parmigiano Reggiano, 1-2 EL Olivenöl, Saft und Schale von einer Bio Limette, nach Geschmack etwas Chilischote ebenfalls in den Mixer geben.

Alles zusammen mit dem Pürierstab im Becher nicht ganz fein pürieren, fertig. So frisch wie möglich zubereiten. OHNE SALZ aber mit etwas Olivenöl gegarte Nudeln in der Pfanne kurz erhitzen bei mittlerer Hitze, Pesto auf die Nudeln geben, etwas Nudelwasser dazufügen, schnell vermischen und servieren mit Blumenkohlröschen oder Broccoli, oder auch frische, in Würfel geschnittene Tomaten.....

KEIN SALZ, KEIN PFEFFER, erst beim Essen nach Geschmack dazugeben und frischen Parmesan darüber streuen. Geht auch vegan, einfach den Parmesan weglassen aus dem Pesto, etwas mehr Pinienkerne etc. nehmen.

Rezept: Ulrike Jost

Guten Appetit!