

Mangold-Pesto

Zutaten	Zubereitung
300 g Mangoldblätter 30 g Kürbiskerne	Mangoldblätter von den Stielen trennen (Stiele anderweitig verwenden), waschen und abtropfen lassen. Klein schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Im Sieb abtropfen und abkühlen lassen, anschließend gut ausdrücken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
1 Knoblauchzehe 80 g Parmesan, gerieben 1 TL Rosmarinnadeln 1 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale 90 ml Olivenöl Salz, Pfeffer	Knoblauch fein hacken. Mit Mangold, Parmesan, Rosmarin, Zitronenschale und -saft und Kürbiskerne in Mixer geben, fein pürieren – dabei Olivenöl einlaufen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schraubgläser abfüllen, mit einer leichten Ölschicht bedecken und gut verschließen.
	Das Pesto ist im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar. Es kann auch eingefroren werden.

Tipp: Lecker als Brotaufstrich, als Füllung in pikantem Gebäck oder zu Pasta.

