





farmgoodies
So entsteht das Gute

SONNENBLUMENKERN-PESTO

Erstellt am 25.09.2023

Rezept von **Birgit Gruber** alias Foodbloggerin "**gruberbirgit**" 

 vegetarisch  leicht ⌚ 30 min

Pesto gibt's auch ganz regional! Mit Kernen und Öl der heimischen Sonnenblume. Auch und vor allem wegen des Klimaschutzes beim Essen und Einkaufen mitdenken !!! Von Bloggerin Birgit Gruber 



Zutaten:

- 1 Tasse Sonnenblumenkerne, geröstet
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Tasse frisches Basilikum
- 1/2 Tasse frisch geriebener Parmesan-Käse
- 1/2 Tasse Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
- Geröstete Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Basilikum und Parmesan etwas Sonnenblumenöl mit einem Pürierstab pürieren
- nach und nach das restliche Sonnenblumenöl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Mit Salz, Pfeffer und evt. weitere Gewürze nach Wahl abschmecken.

Das Pesto kann als Nudelsauce, auf geröstetem Brot oder als Dip serviert werden.

2026 © All Rights Reserved