

Spitzwegerich-Pesto



Zutaten:

10-20 Spitzwegerichblätter
½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe (oder ein paar Bärlauchblätter)
100 g Mandelkerne (ohne Haut)
½ Zitrone
250 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Zitronenschale abreiben, Kräuter waschen, abtropfen und klein schneiden
Alle Zutaten in den Mixer geben und zerkleinern. Eventuell noch etwas Öl zugeben, bis eine Pestokonsistenz entsteht.

In Gläser füllen und mit einer 1cm Ölschicht luftdicht überdecken. Kühl aufbewahren.

Gut gekühlt kann das Pesto etwa zwei Wochen gelagert werden.

Der Spitzwegerich enthält viel Vitamin K, Vitamin C, Karotin und Kieselsäure.

Übrigens: Der Spitzwegerichsamen ist als heimischer Flohsamenersatz bekannt, denn der Spitzwegerichsamen stammt aus derselben Familie, wie die bekannten indischen Flohsamen.

