

## Grünes Karotten-Kohlrabi Pesto und Variation

(3 Personen)

Dieses Pesto lässt sich gut auf Vorrat zubereiten und eignet sich zu Nudeln oder als Dip zu geröstetem Brot oder auf Mozzarella. In einem Schraubglas mit Öl bedeckt, hält sich das Pesto im Kühlschrank etwa zwei Wochen.



### Zutaten:

- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Cashewkerne
- 1 Bund Karottenkraut
- 1 Bund Kohlrabiblätter
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL Rapsöl, kaltgepresst
- Pfeffer
- Salz

### Zubereitung:

- Die Kerne in der Pfanne ohne Öl gold-gelb anrösten. Abkühlen lassen.

- Karottenkraut waschen und von den allzu groben Stielen befreien. Sehr dunkelgrünes Kraut wegnehmen, da diese Stellen sehr bitter sind. Trocken schütteln, hacken.
- Kohlrabiblätter und Petersilie waschen, grob zerkleinern und mit dem Karottenkraut in einen Mixer geben. Den geschälten Knoblauch mit einem Messer zerdrücken und dazugeben.
- Die Öle und die Kerne dazugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Grünes Pesto Asia Style (3 Personen)**

Auch dieses Pesto lässt sich gut vorrätig zubereiten und eignet sich zu Nudeln oder zu geröstetem Brot. In einem Schraubglas mit Öl bedeckt, hält sich das Pesto im Kühlschrank ebenfalls etwa zwei Wochen.

### **Zutaten:**

- 100 g Cashewkerne
- 1 Bund Kohlrabiblätter
- 1 Bund Asiasalat
- 1 Bund Koriander
- 1 ½ Stängel Stangenknoblauch
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Agavendicksaft
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL Rapsöl, kaltgepresst
- 1 kleine grüne Chili
- Pfeffer
- Salz

### **Zubereitung:**

- Die Kerne in der Pfanne ohne Öl anrösten. Abkühlen lassen.

- Kohlrabiblätter, Asiasalat, Koriander und Stangenknoblauch waschen, grob zerkleinern und mit dem Limettensaft und Agavendicksaft in einen Mixer geben.
- Chili entkernen, vierteln und mit den Ölen und den gebräunten Kernen ebenfalls in den Mixer geben und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.