Brennnessel-Pesto

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 10 min
Aktivzeit: 10 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

30 g Brennnesseltrieb und zarte Blätter
0.5 Knoblauchzehe
1 dl Rapsöl
45 g geschälte und geriebene Mandeln
25 g geriebener Sbrinz
Salz

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

298 kcal
4 g Eiweiss
1 g Kohlenhydrate
31 g Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

(Wild-)Kräuter-Varianten

Anstatt Brennnessel wilde Knoblauchsrauke, Bärlauch, Peterli oder Basilikum.

Zubereitung

1 **Pflücken**: Mit Handschuhen die jungen Blätter und Triebe vor der Blüte ernten, von März bis Juni. Achte darauf, dass sich die Pflanzen nicht neben gespritzten Feldern oder Hundespazierwegen befinden.

Zubereitung: Mit einem Wallholz über die Brennnesseln rollen, damit die Brennnesselhaare «entschärft» werden. Brennnesseln mit Knoblauch und Öl fein pürieren. Mandeln und Käse unterrühren und mit Salz würzen. Das Pesto in ein sauberes Glas füllen und mit Öl bedecken.

Haltbarkeit: im Kühlschrank 2?3 Wochen oder tiefgekühlt mindestens 6 Monate.

(Wild-)Kräuter-Varianten: Anstatt Brennnessel wilde Knoblauchsrauke, Bärlauch, Peterli oder Basilikum.

Schweizer Fleisch

Meine Wahl.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.