



# Brennnessel-Pesto

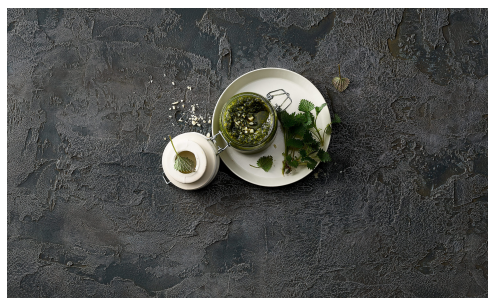


Der feine Unterschied.

 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.



**Der feine Unterschied.**

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer  
Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).**

**Schweiz. Natürlich.**

