

Grünkohl/Petersilien-Pesto als Aufstrich oder zu Pasta

Für 10 Personen:

Zutaten:	Menge
Grünkohl /Petersilie, frisch	125 g
Mandeln, gemahlen	125 g
1-2 Zehe Knoblauch, gepresst	5 g
Olivenöl, Menge nach gewünschter Konsistenz („Paste oder Soße“)	200 g
Etwas Zitronensaft	15 g

Zubereitung:

1. Den frischen Grünkohl ohne Strunk waschen, gut trocken tupfen.
2. Grünkohl mit gemahlene Mandeln, 1-2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Olivenöl mit einer Küchenmaschine oder Zauberstab zu Pesto verarbeiten.
3. Abschmecken und eventuell mit Zitronensaft verfeinern.

Als Aufstrich zu Dinkel-Vollkorn-Brötchen oder zum Knäckebrot.

Zu Pasta (Spaghetti) Pesto entweder mit etwas Nudelwasser oder Olivenöl etwas glatt rühren.

Variante: Statt Grünkohl/ Petersilie Saisonkräuter verwenden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 47,0g (470g Gesamtmenge) .

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
260 kcal	26,9 g	1,23 g	3,34 g	41,6 µg	13,8 mg	37,5 mg	666 µg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
1,96 g	0,2 mg	222 mg	3,12 g