

Brotaufstriche und Pestos

Kräuter-Pesto

Meine Lieblingszubereitungen drehen sich um Pestos.

Wenn ich durch den Garten gehe und die verschiedenen Kräuter zusammensuche, wird mir immer bewusst, welche Grünkraft ich in meinen Händen halte. An diesem Septembertag fand ich noch folgende Kräuter, welche ich für mein Pesto verwenden konnte und welches in seiner Zusammensetzung als Gesundheitselixier für den Körper angesehen werden kann. Vogelmiere, Giersch, Sauerampfer; Petersilie, Spitzwegerich und die Gundelrebe
Wenig verwendet wurde: Beifuss, Salbei, Weinraute und Poleiminze.

100 g frische Kräuter

40 g Pinienkerne

100-120 ml Olivenöl

Parmesan (fakultativ) nach Geschmack

1/2 -1 Tl. Kräuterbrühpaste oder Kräutersalz

Die Pinienkerne in einer fettlosen Pfanne goldgelb anrösten.

Kräuter waschen und trocken tupfen, die restlichen Zutaten zugeben und alles mit dem Schneidestab pürieren.

Tipp: Bei Giersch, Vogelmiere und Sauerampfer nur junge Blätter verwenden. Diese stehen auch noch im Spätherbst zur Verfügung, wenn man die Kräuter regelmäßig erntet oder zurückschneidet.

Zu den verschiedenen Jahreszeiten können natürlich andere Kräuter verwendet werden (Bärlauch, Knoblauchsrauke, Schafgarbe usw.)