



Bio Kürbis Pesto

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Personen):

250 g Muskatkürbis, 2 EL Olivenöl, 50 g Kürbiskerne, 150 ml Sonnenblumenöl, 1 Knoblauchzehe, 50 g Parmesan, 1 Prise Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fruchtfleisch des Kürbis für ca. 5 Minuten andünsten.
3. Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten.
4. Kürbis Fruchtfleisch, Kürbiskerne, Knoblauchzehe und das Sonnenblumenöl in der Küchenmaschine mixen, bis ein cremiges Pesto entsteht.
5. Parmesan, Salz und Pfeffer nach Belieben ins fertiges Pesto mischen.

Tipp: Statt Muskatkürbis können Sie auch andere Kürbis wie Hokkaido verwenden. Statt Olivenöl, können Sie auch Bratöl zum anbraten nehmen.

**Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.laiseacker.de.
Guten Appetit**

www.LAISEACKER.de



www.LAISEACKER.de