

Das Rezept wurde Ihrer Sammlung hinzugefügt.

KÜRBISKERN-PETERSILIEN-PESTO IM CHICORÉEBLATT



Snack für 6–8 Personen

 **Zubereitungszeit:** ca. 20 Min.
 **Aufwand:** einfach

Zutaten:

1 Bund Petersilie
1 dl Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
1–2 Stangen Chicorée
20 g Parmesan gerieben
80 g Kürbiskerne

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

Kürbiskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, bis die Kerne hörbar knacken. Auskühlen lassen. Mit Petersilie und Knoblauch im Cutter hacken. In eine Schüssel geben. Käse, Öl und Salz darunter mischen. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Zum Servieren Chicorée in Blätter teilen und mit je 1–2 TL Pesto füllen.

Veröffentlicht in Ausgabe 12/2005 auf Seite 60

Nährwerte Pro Person bei 8 Personen

Kalorien: 770 kj / 180 Kcal
Fett: 18 g

Eiweiss: 4 g
Kohlenhydrate: 2 g


Ihre Optionen zu diesem Rezept

Exklusiv für Abonnenten


 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

 [In den Einkaufszettel](#)

 [Einkaufszettel drucken](#)

 [Rezept drucken](#)

 [Rezept verschicken](#)