

Pesto alla Genovese



Zubereitung

1. Basilikum waschen und trockentupfen. Blätter von den Stielen zupfen. Pinienkerne und Knoblauch in einen grossen Mörser geben. Zerdrücken, bis eine cremige Paste entstanden ist. Salz und Basilikum dazugeben. Alles mit kreisförmigen Bewegungen zerquetschen, bis ein grün glänzender Saft aus den Kräutern sichtbar ist. Beide Käsesorten reiben und daruntermischen. Öl darunterühren.

Zubereitungszeit

15 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	310 kcal
Eiweiss:	9 g
Fett:	29 g
Kohlenhydrate:	2 g

Tipps zu diesem Rezept

- Je schneller das Basilikum verarbeitet wird, desto besser wird der Pesto.
- Pesto hält sich mit etwas Öl bedeckt bis zu 5 Tagen im Kühlschrank.
- Pesto im Cutter zubereiten: Pinienkerne und Knoblauch mit wenig Öl pürieren, dann Basilikum dazugeben. Bei Bedarf wenig Öl dazugeben, damit das Pürieren besser funktioniert.

Zutaten für 4 Portionen

3 Bund	Basilikum à 20 g
30 g	Pinienkerne
1	grosse Knoblauchzehe
5 g	grobkörniges Meersalz
50 g	Parmesan, mindestens 24 Monate gereift
30 g	Pecorino sardo
0.75 dl	Olivenöl