

# KÜRBISKERNPESTO AUS KÜRBISKERNÖL / 5 MINUTEN REZEPT



Pesto muss nicht immer nur klassisch hergestellt werden. Wie wäre es mit einem Pesto mit Basilikum, Kürbiskernen und Kürbiskernöl? Kürbiskernöl ist wohl das gesündeste unter allen Ölen und enthält 80% ungesättigte Fettsäuren. Da es ein naturreines Produkt ist, enthält es wertvolle Inhaltsstoffe. Achte beim Kauf auf gute Qualität. Ich verwende am liebsten das Kürbiskernöl aus der Steiermark. Mir ist die Rückverfolgbarkeit wichtig. Verwende es anschließend für Nudeln, auf geröstetem Brot und schau dir mein „5 Dinge mit Pesto“ Video an für weitere Anregungen.



Zubereitungszeit

**5 Minuten**

## ZUBEREITUNG

Zerkleinere die Kürbiskerne mit dem geschälten Knoblauch in einem Mixer. Reibe den Parmesan fein und füge ihn hinzu. Zupfe die Basilikumblätter ab und püriere das Pesto nun mit dem Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer. Im Kühlschrank hält es sich gut verschlossen einige Wochen. Ich bedecke dafür das Pesto einfach mit einer Ölschicht und entnehme es nur mit sauberen Löffeln.

## ZUTATEN:

- 100 g** Kürbiskerne (geschält)
- 1** Knoblauchzehe
- 50 g** Parmesan
- 1** Bund Basilikum
- 100 ml** Kürbiskernöl
- 1 Pr.** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer