

Rotkabispesto

Rezept von Meta Hildebrand



Rotkabispesto

Ergibt 1 grosses Glas (z.B. für 4–5 Personen zu Pasta)

Zubereitungszeit: ca. 10 Minute

Genussfertig: in ca. 10 Minuten

Pro Person:

9 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiss, 47 g Fett, 485 kcal

Zutaten:

- 300 g Rotkabis
- 50 g gehobelte Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, davon Saft und Abrieb
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 90 g geriebener Sbrinz oder Parmesan
- 1 Esslöffel Salz
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Mandeln in einer Pfanne rösten und kurz auskühlen lassen. Rotkabis klein schneiden und in einen Mixbecher geben. Knoblauch schälen, zusammen mit 1 Esslöffel Salz, Zitronensaft, Zeste und Sonnenblumenöl in den Mixbecher geben und fein mixen. Zuletzt den Käse sowie die Mandeln unterheben.
2. Nach Lust und Laune nachwürzen mit Salz und Pfeffer. Passt perfekt zu Nudeln aller Art.

Tipp:

Ist im Kühlschrank 3 Tage haltbar, kann aber auch eingefroren werden. Dann in kleine Säcke abfüllen oder in Eiswürfelformen streichen, sodass es portionsweise aufgetaut werden kann. Passt zu gekochten Teigwaren oder Reis.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.