

Pasta mit Grünkohl-Pesto

Grünkohl mit Pinkel ist lecker aber nicht jedermanns Sache.
Daher gibt es den Grünkohl diesmal zur Pasta – und ganz ohne Wurst!

🌱 vegan ⌚ Zubereitungszeit: 15–20 Min. III einfach



Bild: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Grünkohl putzen, waschen, harte Stiele entfernen und in kochendem Salzwasser 3-5 Min. blanchieren. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einen Mixer geben.
- Zitrone waschen, trocken reiben und ½ der Schale über den Grünkohl reiben.
- Die andere Zitronenhälfte pressen und den Saft ebenfalls darüber geben.
- Danach Knoblauch schälen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und zu einem sämigen Pesto pürieren.
- Falls nötig, etwas mehr Olivenöl hinzufügen um die gewünschte Konsistenz zu bekommen
- Mit frisch gekochter Pasta servieren und genießen.

Zutaten für 1 Glas Pesto:

- 150 g Grünkohl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Kürbiskerne
- 60 g Pekannüsse
- 120–140 ml Olivenöl

Das Rezept
finden Sie auch
in der neuen
APP





Bild: © Ariane Bille für BVE0



Bild: © Ariane Bille für BVE0



Bild: © Ariane Bille für BVE0



Bild: © BVE0 / Alice-D / Shutterstock



Bild: © Ariane Bille für BVE0

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
 c/o Pretzlaw Communications
 Kaiserdamm 13
 14057 Berlin