

Rezept: Gundermann-Pesto mit Sonnenblumenkernen

Einführung

Der Gundermann ist ein kräftiges Wildkraut mit einem würzigen, leicht herben Aroma. Dieses Pesto ist eine wunderbare Möglichkeit, seine Heilkraft und seinen Geschmack auf kreative Weise zu genießen. Perfekt als Brotaufstrich, zu Pasta oder als Dip.

Zutaten

- 1 große Handvoll frische Gundermann-Blätter (ca. 25-30 g)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1-2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
- 100 ml Olivenöl (oder ein anderes gutes Öl)
- 30 g geriebener Parmesan (optional)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Gundermann gründlich waschen und trocken tupfen.
2. Sonnenblumenkerne optional in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Alle Zutaten außer dem Öl in einen Mixer oder Mörser geben.
4. Die Hälfte des Öls dazugeben und alles fein pürieren.
5. Nach und nach das restliche Öl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. In ein sauberes Glas füllen und mit etwas Öl bedecken.
8. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 1-2 Wochen verbrauchen.

Zusatztipp

Tipp: Für eine vegane Variante kann der Parmesan durch Hefeflocken ersetzt oder ganz weggelassen werden.