



# Walnuss-Petersilien-Aufstrich



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 101 kcal/421 kJ  
Eiweiß: 8 g                      Fett: 12 g  
Kohlenhydrate: 1 g

**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

## Zubereitung:

1. Petersilienblätter abzupfen und waschen, anschließend abtropfen lassen. Knoblauchzehen zerkleinern.
2. Parmesan zerreiben und beiseite stellen. Alternativ kann auch bereits geriebener Käse verwendet werden. Frisch geraspelter Käse weist jedoch intensivere Aromen auf.
3. Petersilie und gehackten Knoblauch in einen Mixer geben und fein zerhacken; dann beiseite stellen.
4. Walnüsse in einem Mixer oder Küchenmaschine zerkleinern. Sobald eine festere Walnusspaste entsteht, Petersilie, Knoblauch, Käse und Olivenöl hinzufügen und zusammen noch einmal gut vermengen.
5. In ein Behältnis geben und kühlen.

## Zutaten für 1 Portionen :

100 g kalifornische Walnüsse  
1 Bund Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
30 g Parmesan  
4 – 6 EL Olivenöl