



Walnuss-Rucola-Pesto



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	295 kcal/ 1235 kJ	Fett:	29,7 g
Eiweiß:	6,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	6,4 g
Kohlenhydrate:	1,5 g	ungesättigte Fettsäuren:	23,4 g

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Basilikumblätter darin für zehn Sekunden blanchieren, abgießen und in Eiswasser geben. Anschließend durch einen Durchschlag geben und vorsichtig mit den Händen die überflüssige Flüssigkeit ausdrücken.
2. Den blanchierten Basilikum, Walnüsse und Rucola in eine Küchenmaschine geben. Die Maschine anschalten und nach und nach einen 30 ml Olivenöl dazu geben. Knoblauch und Parmesan dazu geben und weiter mixen. Ist das Pesto zu fest, einfach etwas mehr Olivenöl dazu geben, mit Salz abschmecken, die Zitronenzesten hinzufügen und weiter mixen.

3. Wird das Pesto nicht sofort verwendet, einfach in ein Glas geben und mit einem dünnen Schicht Olivenöl bedecken. Das Glas verschließen und kalt stellen. Wenn das Pesto serviert werden soll, die benötigte Menge entnehmen. Ist das Pesto zu dick kann man es mit etwas Pasta-Kochwasser verdünnen. Zum weiteren Aufbewahren wieder mit Öl bedecken und gut verschlossen kühlen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 60 g Basilikumblätter, ohne Stiele
- 65 g Kalifornische Walnüsse, geröstet
- 1 Bund Rucola, ohne Stiele
- 60 ml Olivenöl
- 1 große Knoblauchzehe, geschält
- 40 g Parmesan, gerieben
- Salz
- 1 TL Zitronenzesten (Zesten einer halben Zitrone)