

# KAROTTEN-BASILIKUM-PESTO MIT GUTEN ZUTATEN AUS BADEN-WÜRTTEMBERG



Reicht für ca. 4 Gläser mit je 130 ml.  
Die perfekte Begleitung für alle, die es würzig mögen!

## ZUTATEN:

- 250 g Karotten
- 100 g Fenchel
- 75 g Kürbiskerne
- 150 g Tomatenpüree
- 25 ml weißer Balsamessig
- Frisches Basilikum
- 120 ml Sonnenblumenkernöl
- Etwas Steinsalz zum Würzen
- Tipp: „Rauchsalz“ verwenden! Das gibt es z. B. in Reformhäusern oder Bio-Geschäften



## SO GEHT'S:

1. Die Karotten und den Fenchel in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit den Kürbiskernen in wenig Öl anbraten.
2. Dann alle Zutaten (außer die Gewürze) in einen Mixer geben und grob pürieren.
3. Vorsichtig mit Salz abschmecken, bis die gewünschte Würze erreicht ist. Schon fertig!
4. **Tipp:** Das Pesto schmeckt nicht nur zu Nudeln: Vermischt mit Hüttenkäse ergibt es auch einen leckeren Belag für hausgemachte Pizzabrötchen oder das Frühstücksbrot!

## DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Weitere Informationen und Rezepte: [www.naturpark-kochschule.de](http://www.naturpark-kochschule.de)  
Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



Gefördert durch



Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Natürlich.  
VON DAHEIM



[www.vondahheim.de](http://www.vondahheim.de)

Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.  
[www.naturparke-bw.de](http://www.naturparke-bw.de)