

KÜRBIS-KÜRBISKERN-PESTO MIT GUTEN ZUTATEN AUS BADEN-WÜRTTEMBERG



Ergibt ca. 4 Gläser mit je ca. 130 ml. Eignet sich auch super zum Verschenken. Die perfekte Herbstleckerei für alle, die es würzig mögen!

ZUTATEN:

- 200 g Kürbisfleisch (Butternut), geschält und gegart
- 100 g Kürbiskerne, geröstet
- 75 g regionaler Bergkäse
- 150 g Tomatenpüree
- 25 ml weißer Balsamessig
- 50 g Kürbiskernöl
- 100 ml Sonnenblumenkernöl
- Etwas Steinsalz zum Würzen
- Tipp: „Rauchsalz“ verwenden! Das gibt es z. B. in Reformhäusern oder Bio-Geschäften



SO GEHT'S:

1. Alle Zutaten (außer die Gewürze) in einen Mixer geben und grob pürieren.
2. Vorsichtig mit Salz abschmecken, bis die gewünschte Würze erreicht ist.
3. Schon fertig!

GENUSS-TIPP: Das Pesto schmeckt nicht nur zu Nudeln: Vermischt mit Hüttenkäse ergibt es auch einen leckeren Belag für hausgemachte Pizzabrötchen oder frisches Bauernbrot.

DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Weitere Informationen und Rezepte: www.naturpark-kochschule.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.
www.naturparke-bw.de