



Brennnessel Pesto von Melvin Johner

Mengen für 10 Personen

Hinweis:

Nur junge Blätter und Triebe vor der Blüte pflücken (März - Juni). Beim Pflücken Handschuhe tragen, weil die Brennhaare der Pflanze beim Berühren abbrechen und sich wie kleine Nadeln in der Haut festsetzen, was zu unangenehmem Brennen führen kann.

Haltbarkeit:

Im Kühlschrank gut verschlossen ca. 3 Wochen. Einmal geöffnet Pesto rasch konsumieren.

Tipp:

Pesto zu Pasta, als Aufstrich auf Crostini oder in Hummus gemischt verwenden.

Quelle: <https://fooby.ch/de/rezepte/21318/brennnessel-pesto?startAuto1=4&menge=10>

Tags: Vegetarisch

Gewürze: Salz, Pfeffer

500 g Kräutermischung	Brennnessel-Blätter! Frisch
200 g Sonnenblumenkerne	Sonnenblumenkerne, geröstet
7.0 Stück Knoblauchzehen	
1.5 TL Salz	
5.0 dl Olivenöl	
250 g Feta (griechischer Schafskäse)	

Brennnessel-Blätter ca. 30 Sek. blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen, trocken tupfen.

Brennnesseln, Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Salz und die Hälfte des Öls im Cutter pürieren. Restliches Öl und Käse darunterühren. Pesto in saubere Gläser füllen, mit etwas Öl bedecken und gut verschliessen.