

## Möhrengrün-Pesto

### Zutaten:

- 1 Bund Möhrengrün
- 50 g Sonnenblumenkerne (ca. eine Handvoll)
- 100-150 g Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
- Apeflessig
- Salz und Pfeffer
- Optional Parmesan

Möhrengrün waschen und mit den Stielen in ein Sieb zupfen, dann mit heißem Wasser übergießen. Sehr frisches Grün kann auch roh verwendet werden. Sonnenblumenkerne nach Belieben in der Pfanne ohne Öl anrösten. Möhrengrün, Sonnenblumenkerne und etwas Öl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zerkleinern. Langsam und je nach Bedarf mehr Öl dazugeben, bis eine homogene Masse entsteht. Mit den Gewürzen abschmecken und optional geriebenen Parmesan dazugeben. Das Pesto kann zu Brot und Käse, auf Pasta oder als Salatdressing serviert werden. In einem verschlossenen Glas ist das Pesto mehrere Wochen haltbar.





© Bergischer Abfallwirtschaftsverband

