

Brennnessel-Pesto

Zutaten für ca. 350ml:

- 200 Gramm Brennnesselblätter
- 50 Gramm Pinienkerne, wenn gewünscht, auch Cashewkerne oder gemischt
- 100 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 60 Gramm Parmesan
- 1-3 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- Saft einer halben- bis ganzen Zitrone
- Pfeffer
- Meersalz
- Eiswürfel

Zubereitung:

Bevor die Brennnesseln zu einem Pesto verarbeitet werden können, müssen sie blanchiert werden. Erhitzen Sie dafür einen Topf mit reichlich Wasser und halten Sie eine Schale mit Eiswasser bereit. Übergießen Sie die gereinigten Brennnesselblätter mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher und blanchieren Sie die Blätter für ca. 20 Sekunden. Anschliessend werden die Blätter kurz in das Eiswasserbad zum Abschrecken hineingegeben. Trocknen Sie die Blätter nun gut ab. Die Stacheln sollten jetzt zerstört sein. Erhitzen Sie eine Pfanne, in die Sie dann die Pinienkerne ohne Öl hineingeben und kurz anrösten. Sobald die Pinienkerne einen

leicht braunen Ton bekommen, nehmen Sie die Pfanne sofort vom Herd. Nun geben Sie die Brennnesselblätter und die Pinienkerne in Ihre Küchenmaschine oder hacken beides mit dem Wiegemesser klein. Sie können ebenfalls mit einem Mörser arbeiten. Jetzt geben Sie Öl, Pfeffer, Salz hinzu und vermischen das Ganze zu einer homogenen Paste. Den geriebenen Käse, den Knoblauch und die Zitrone können Sie mengenmässig nach Ihrem Geschmack beimengen. Füllen Sie Ihr Pesto in ein verschliessbares, luftdichtes Glas.

Das Brennnessel-Pesto wird sich ca. 2-3 Wochen in Ihrem Kühlschrank halten.



Brennnessel-Pesto