

Mangold-Pesto

...ergibt 1 Schraubglas à 300 ml

...Haltbarkeit im
Kühlschrank! ca. 1 Woche

Zutaten:

250 g	Mangold
15 g	getrocknete Tomaten
1 EL	dunkler Balsamico
25 g	Pinienkerne
25 g	Cashews
1 kleine	Knoblauchzehe
1/2 EL	Olivenöl zum Braten
50 ml	hochwertiges Olivenöl
1/4 - 1/2 Bd.	Basilikum (je nach Geschmack)
1/2 EL	Meersalz (andere Salze eher weniger!)
	Pfeffer nach Belieben...
35 g	Parmesan
1/4 kleine	Zitrone

Zubereitung:

Getrocknete Tomaten kleinschneiden (geht am besten mit einer Schere), mit 1 EL Balsamico und 1-2 EL Wasser kurz aufkochen lassen, von der Platte nehmen und zugedeckt mind. 1 Stunde durchziehen lassen.

Mangold-Blätter von den Stielen trennen und die Blätter beiseite stellen. Die Stiele klein würfeln und in 1/2 EL Olivenöl in beschichteter Pfanne anbraten. Gehackten Knoblauch zugeben und kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Eingeweichte Tomaten, und bei Bedarf 1/2 Tasse Wasser, zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen.

In der Zwischenzeit die Mangold-Blätter grob in Streifen schneiden und mit 1/2 Tasse Wasser zu den Stielen und den Tomaten in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 8 Min. köcheln lassen. Danach auf einem Teller schnell auskühlen lassen und mit der Zitrone beträufeln.

Mit dem Stabmixer in einem Becher die 50 ml Olivenöl, Pinienkerne, Cashews, Basilikumblätter und den kleingewürfelten Parmesan pürieren. Dann Gemüsemischung dazugeben und alles pürieren*.

** Tip: wird eine größere Menge zubereitet (lässt sich gut im Glas einfrieren), kann nach dem Vorpürieren der Nüsse etc. die gesamte Masse auch in einem hohen Topf mit dem Stabmixer püriert werden.*

Mehr Rezepte unter: www.solawi-hopfenhof.de

(dort: unter „Mitglied werden“ / „Forum“ / „Gemüse-Werkstatt“)