

## INFORAMA MONATS-REZEPT

**FEBRUAR 2018**



### **Baumnuss-Pesto**

**Für zwei mittelgrosse Gläser mit Drehverschluss**

200 g	Baumnusskerne	Nüsse hacken und ohne Fett goldbraun rösten.
4 Bund	Petersilie, glatt	Petersilie waschen, Blätter grob hacken. Knoblauch
6	Knoblauchzehen	schälen und hacken, alles unter löffelweiser Zugabe
500 ml	Rapsöl	von Öl (zum Decken des Pestos im Glas 6-8 EL Öl
3	Chilischoten	übriglassen) im Mixer pürieren. Chili längs schneiden
300 g	Sbrinz oder Parmesan	und feine Ringe schneiden. Käse fein reiben und unter
	Salz	die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
	schwarzer Pfeffer	In saubere Gläser abfüllen, das Pesto mit dem
		restlichen Öl gut bedecken, Gläser gut verschliessen.
		Haltbarkeit im Kühlschrank: 3-4 Wochen. Zu beachten:
		Je länger das Pesto gelagert wird, desto schärfer wird
		es durch den Chili.

### **BAUMNUSS – DIE KULINARISCH VIELFÄLTIGE UND GESUNDE SCHALENFRUCHT**

Baumnusspesto gibt kalten und warmen Speisen den besonderen Geschmack: Wir empfehlen diese würzige, geschmackvolle Komponente beispielsweise als Basis für eine nussige Salatsauce.

Eine weitere Variante ist die Verwendung als Dip beim Apéro, auf Toastbrot oder mit Käse gratiniert als Crostini. Käse und Baumnüsse harmonieren sehr gut, aus diesem Grund eignet sich dieses Pesto auch hervorragend zu Käseplatten und Raclette.

Auch Teigwaren aller Art - Spaghetti, Tagliatelle, Ravioli usw., erhalten mit Baumnusspesto den Geschmack nach Mehr – kulinarische Inspiration bietet dieser würzige Aufstrich beispielsweise beim Genuss mit Kartoffelstock oder geschwellten Kartoffeln.

Die in den Nüssen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren verbessern die Fliesseigenschaften des Blutes und wirken senkend auf das Cholesterin. Schon 50 g Baumnüsse decken den Tagesbedarf an diesen wichtigen Fettsäuren.