

## Rezept

# Blechkartoffeln mit Pesto

Ein Rezept von Blechkartoffeln mit Pesto, am 18.12.2025

## Zutaten

### Für die Kartoffeln

<b>1 kg</b>	kleine festkochende Kartoffeln	Kartoffeln	Salz
<b>4 EL</b>	Olivenöl		<b>1 EL</b> Sesam
<b>1 EL</b>	geschrotete Leinsamen		

### Für das Pesto

<b>50 g</b>	Basilikum	<b>40 g</b>	Pinienkerne
<b>1</b>	Bio-Zitrone	<b>1</b>	kleine Knoblauchzehe
<b>50 g</b>	vegane Parmesanalternativen (ersatzweise 2 EL Hefeflocken)	<b>100 ml</b>	Olivenöl
		<b>1 TL</b>	Meersalz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 47 g F, 5 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und bei Bedarf abrästen. Mit Schale in ausreichend Salzwasser ca. 15 Min. kochen. Sie sollten noch etwas fest sein, nicht zerfallen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln abgießen und auf den Blechen verteilen. Mit dem Boden eines Glases flach drücken. Das Olivenöl und 2 TL Salz in einer Schale verrühren und die Kartoffeln damit einpinseln.
3. Mit Sesam und Leinsamen bestreuen und beide Bleche im Ofen (Mitte) 30 Min. knusprig backen, nach ca. 15 Min. die Bleche tauschen.
4. Für das Pesto das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Zitrone waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch schälen. Mit Basilikum und Pinienkernen in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab pürieren.
5. Den Parmesan reiben und zusammen mit dem Öl dazugeben. Mit Salz, etwas Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Das Pesto zu den Kartoffeln servieren. Den Rest in ein Glas füllen, mit Öl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.