Rezept

Erbsen-Pesto fürs Brot

Ein Rezept von Erbsen-Pesto fürs Brot, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	Pinienkerne
2 Handvoll	Kräuter (nach Belieben, z. B. Minze, Estragon, glatte Petersilie, Kerbel, Dill)
100 ml	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
100 g	Parmesan (nach Belieben)
2	Knoblauchzehen
100 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
400 g	grüne Erbsen (frisch gepalt oder TK-Ware)
	Meersalz
4 Scheiben	Brot (z. B. Bauernbrot)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 985 kcal, 68 g F, 33 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen.

2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und einige für die Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Kräuterblätter mit der Hälfte der Pinienkerne, Knoblauch, Joghurt, Erbsen, 50 ml Olivenöl und je 1 großen Prise Salz und Pfeffer im Standmixer fein pürieren.

3. Das Brot im Toaster oder in einer Pfanne kräftig rösten und auf Teller verteilen. Das Erbsenpesto auf die Brotscheiben geben und, falls gewünscht, den Parmesan darüberhobeln. Die Pinienkerne und die beiseitegelegten Kräuterblätter daraufgeben. Zum Schluss alles mit dem restlichen Olivenöl (50 ml), etwas Meersalz und Pfeffer toppen. Das Erbsenpesto schmeckt auch zu Pasta oder Gnocchi sehr gut.