

Rezept

Fitness-Bowl mit grünem Pesto

Ein Rezept von Fitness-Bowl mit grünem Pesto, am 18.12.2025

Zutaten

1 kg	Drillinge (ersatzweise kleine festkochende Kartoffeln)		Salz
40 g	Basilikum	200 g	Brechbohnen
2	Bio-Zitronen	2	Knoblauchzehen
6 EL	Hefeflocken	125 g	Cashewkerne
150 g	Rucola		Pfeffer
1 Knolle	Fenchel	30 g	gemischte Sprossen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 390 kcal, 14 g F, 16 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser ca. 13 Min. garen. Bohnen waschen, putzen und in einem weiteren Topf in kochendem Wasser in ca. 5 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
2. In der Zwischenzeit das Basilikum kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, ein paar Blättchen beiseitelegen. Den Rest in einen hohen Rührbecher geben. Den Knoblauch schälen, halbieren und dazugeben. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und 4 TL Schale dazureiben. Den Saft von 1 Zitrone auspressen und ebenfalls hinzufügen.
3. Cashews in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen und 25 g beiseitestellen. Restliche Kerne mit den Flocken und 50 ml Wasser in den Rührbecher geben und alles zu einem zähflüssigen Pesto pürieren. Mit Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf esslöffelweise Wasser untermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Rucola waschen, verlesen und trocken schleudern. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Fenchel putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Das Fenchelgrün fein hacken, die Hälften in sehr feine Streifen schneiden.
5. Kartoffeln und Bohnen nebeneinander in Bowls geben, Fenchel, Rucola und Sprossen locker darauf anrichten. Die Bowls mit Pesto beträufeln und mit den restlichen Cashewkernen und den Basilikumblättchen bestreut servieren.