

Rezept

## Grünkohl-Walnuss-Pesto

Ein Rezept von Grünkohl-Walnuss-Pesto, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>90 g</b> Grünkohlblätter (geputzt 60 g)	Salz
<b>1</b> Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
<b>25 g</b> Parmesan	<b>20 g</b> Walnusskerne
<b>100 ml</b> Olivenöl	Pfeffer
<b>2 Msp.</b> Chiliflocken	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 125 kcal, 10 g F, 7 g EW, 2 g KH

### Zubereitung

1. Grünkohl waschen, Blätter vom harten Strunk zupfen. Wasser in einem Topf aufkochen, salzen, den Grünkohl hineingeben und 1-3 Min. garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken. Grünkohl gut ausdrücken und grob hacken.
2. Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. Parmesan grob zerteilen schneiden. Kohl, Knoblauch, Parmesan, Walnüsse, Zitronenschale und 2 EL Saft dazugeben und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Schmeckt zu Zucchini-, Rote-Bete-, Kürbis- oder Sellerienudeln.