

## Rezept

# Koriander-Erdnuss-Pesto

Ein Rezept von Koriander-Erdnuss-Pesto, am 13.12.2025

## Zutaten

**2 Bund** Koriandergrün (ca. 40 g Blätter)

**1** grüne Pfefferschote (Peperoni)

**1 Stück** Ingwer (ca. 1,5 cm lang)

Meersalz

**½** Bio-Limette

**1 Bund** Petersilie (ca. 30 g Blätter)

**1** Knoblauchzehe

**80 g** geröstete Erdnusskerne (ungesalzen)

**140 ml** kalt gepresstes Sesamöl

Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 150 kcal, 15 g F, 2 g EW, 1 g KH

## Zubereitung

1. Koriandergrün und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Pfefferschote waschen, längs halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften klein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Erdnüsse grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit 1 TL Meersalz in den Blitzhacker geben und fein zerkleinern. 120 ml Sesamöl nach und nach einlaufen lassen und kurz untermixen.
2. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale unter das Pesto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Das Pesto in ein sauberer, heiß ausgespültes Glas füllen, mit dem übrigen Sesamöl (20 ml) bedecken und mit dem Deckel verschließen. Im Kühlschrank hält es sich 2-3 Wochen.