

Rezept

Kürbispesto

Ein Rezept von Kürbispesto, am 09.07.2026

Zutaten

250 g Hokkaido-Kürbis	40 g Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe	75 ml Rapsöl
30 g Parmesan am Stück	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 SCHRAUBGLÄSER À 250 G | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Kürbis waschen, entkernen und samt Schale klein würfeln. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch schälen und fein hacken. 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis und Knoblauch darin ca. 2-3 Min. andünsten, dann etwas abkühlen lassen.
2. Käse fein reiben. Kürbis, Kürbiskerne und übriges Öl in einem Mixer fein pürieren. Den Käse unter das Pesto heben. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen und in die Gläser füllen. Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen.