

## Rezept

# Minze-Petersilien-Salsa

Ein Rezept von Minze-Petersilien-Salsa, am 25.03.2023

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>1½ Bund</b> Petersilie              | <b>1 Bund</b> Minze                    |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                 | <b>1</b> rote Pfefferschote (Peperoni) |
| <b>½</b> Bio-Zitrone                   | feines Meersalz                        |
| <b>100 ml</b> kalt gepresstes Olivenöl |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à 100 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 10 g F, 1 g KH

## Zubereitung

1. Die Petersilie und die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pfefferschote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
2. Kräuter, Knoblauch, Pfefferschote, Zitronensaft und -schale in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker fein zerkleinern.
3. Die Petersilie-Minze-Mischung salzen und in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Mit dem Olivenöl bedecken und die Gläser fest verschließen. Im Kühlschrank ist die Salsa ca. 2 Wochen haltbar.