

Rezept

Pesto mit Rucola & Kürbiskernen

Ein Rezept von Pesto mit Rucola & Kürbiskernen, am 09.06.2026

Zutaten

1 Bund Rucola	1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen	3 EL grünschalige Kürbiskerne
2 EL geschälte Sonnenblumenkerne	40 g zerbröckelter Parmesan
75 ml Sonnenblumenöl	1 EL Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Rucola und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen. Rucola- und Petersilienblätter grob schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken.

2. Kräuter, Knoblauch, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne im Mixer pürieren. Parmesan zugeben. Weitermixen, dabei das Sonnenblumenöl langsam zulaufen lassen, bis sich alles gut gemischt hat. Das Pesto mit Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer abschmecken.