

Rezept

Rucola-Petersilien-Pesto

Ein Rezept von Rucola-Petersilien-Pesto, am 18.12.2025

Zutaten

3 EL Pinienkerne

30 g glatte Petersilie

50 g Parmesan

Salz

2 EL Zitronensaft (nach Belieben)

1 Bund Rucola (ca. 70 g)

1 Knoblauchzehe

60 ml Olivenöl

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 50 g F, 13 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen, herausnehmen und abkühlen lassen. Rucola und Petersilie waschen, trocken schleudern, harte Stiele entfernen, Blätter grob zerkleinern. Knoblauch schälen und hacken. Parmesan grob zerteilen.
2. Rucola, Petersilie, Knoblauch, Parmesan und Pinienkerne in den Blitzhacker geben und mit dem Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für einen leicht säuerlichen Kick zusätzlich Zitronensaft zufügen (schmeckt besonders gut zu rohen Gemüsenuedeln). Das Pesto passt ideal zu Gurken- und Zucchininudeln, aber auch zu gegarten Möhren- oder Pastinakennudeln.