

Walnuss-Pesto

Gesünder und bewusster essen, Geld und Zeit sparen und Ressourcen schonen? Food Prep ist das Zauberwort! Das Konzept: Nach dem gut geplanten Einkauf werden verschiedene Gerichte vorgekocht, die dann an den darauffolgenden Tagen nach Belieben miteinander kombiniert gegessen werden können. So wartet immer etwas Leckeres und Abwechslungsreiches in der Lunchbox oder im Kühlschrank, und ganz nebenbei vermeidet man auch unnötige Abfälle von vergessenen oder abgelaufenen Lebensmitteln.

🕒 15 Minuten ||| Leicht Vegetarisch



Bild: BVEO / Ariane Bille

Zubereitung

Basilikum waschen, trocken schütteln und zusammen mit Walnüssen, Parmesan, Olivenöl und der Trockenpflaume fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Pasta oder Ofengemüse genießen.

Zutaten für 600g:

- 1 großes Bund Basilikum
- 60g Walnüsse
- 50g Parmesan, frisch gerieben
- 100ml Olivenöl
- 1 Trockenpflaume
- Meersalz und Pfeffer

Walnuss-Pesto



© BVE0 / Zutaten für das Walnuss-Pesto



© BVE0 / Alle Zutaten purieren.



© BVE0 / Das Pesto ist fertig. Guten Appetit!

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 - 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de