



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Grünkohl

Grünkohl-Pesto

Wir kennen alle den westfälischen Grünkohleintopf - eine ganz andere Zubereitungsmöglichkeit ist ein Pesto aus rohem Grünkohl. Eine Vitaminbombe, superlecker und vielfach einsetzbar. Ob zu Ravioli, auf dem Brot oder als Dip für Ofengemüse, das Pesto ist immer ein Highlight.

Zutaten:

1 mittelgroßes Blatt Grünkohl, 100 g Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse), 25 g Sonnenblumenkerne, Olivenöl nach Bedarf (ca. 100 - 150ml), 2 Knoblauch-Zehen, Saft von einer Zitrone, Salz + Pfeffer

Zubereitung:

Grünkohl gründlich waschen und in grobe Stücke reißen, Strunk weglassen. Mit Zitronensaft marinieren, dafür mit den Händen den Saft ein wenig in den Grünkohl "massieren". Knoblauch hacken, Nüsse und Sonnenblumenkerne grob hacken. Alles zusammen in einen hohen Behälter geben und mit einem Pürierstab und der Zugabe von Olivenöl zu einem schönen Pesto verarbeiten. Je nach gewünschter Konsistenz Olivenöl dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hält sich im Glas im Kühlschrank ca. eine Woche.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

