



Petersilien-Walnuss-Pesto

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Knoblauch hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in halbe Ringe schneiden.

Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Petersilie, Walnusskerne und Knoblauch fein pürieren. Dabei so viel Olivenöl hinzugeben, dass die Masse geschmeidig (aber nicht zu flüssig!) wird. Zuletzt Parmesan und Chilischote unterheben, eventuell noch etwas Öl hinzugeben.

Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schraubgläser füllen. Mit ca. 1cm Öl bedecken, so hält sich das Pesto an einem kühlen Ort monatelang.

Die Menge reicht für ca. 2 mittelgroße Schraubgläser.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach
Kcal p. P.	ca. 1571



Zutaten für 1 Portionen:

2 Bund	Petersilie, glatte (ca. 120 g, das entspricht 2 - 3 Bund)
150 g	Parmesan, geriebener
100 g	Walnüsse
1	Chilischote(n), rote
4 Zehe/n	Knoblauch, junger aromatischer
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer