

Avocado-Pesto mit Petersilie

Cremig. Frisch. Vegan. Durch ihre samtige Konsistenz ist die Avocado die perfekte Begleitung für deine Pasta und dein Brot. Warum also nicht gleich eine Creme draus machen, die auch als Pesto taugt? Das ist nicht nur besonders gesund, sondern auch extrem lecker – ein Traum in hellgrün!



Avocadopesto | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 400 Gramm Avocado (circa zwei Stück) | 40 Gramm frische Petersilie | 4 Esslöffel Olivenöl | 3 Esslöffel Zitronensaft | 1,5 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer



Avocadopesto | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. 2. Zusammen mit der Petersilie, dem Limettensaft, dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und pürieren bis ein cremiges Pesto entsteht. 3. Direkt zur Pasta servieren. 4. Mit einer Schicht Öl bedeckt hält sich das Pesto im Kühlschrank mehrere Tage.

Nährwerte/Portion: 229 Kalorien | 21,9 Gramm Fett | 2,4 Gramm Kohlenhydrate | 3,6 Gramm Eiweiß