

Grünkohl-Pesto

Auch im Winter frisches Pesto zaubern? Grünkohl macht es möglich. Zusammen mit Nüssen, Zitronensaft und Öl zauberst du so im Handumdrehen ein saisonales Pesto, das voller Vitamine steckt. Das Ergebnis? Knallgrün, herrlich würzig und super gesund. Dabei ist es so intensiv, dass es keinen Käse bzw. Parmesan braucht. Es ist daher sogar vegan.



Grünkohlpesto | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 150 Gramm Grünkohl | 50 Gramm
Pekannüsse oder Walnüsse | 100 Milliliter Zitronensaft | 100
Milliliter Olivenöl | 2 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer



Grünkohlpesto | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (3 Minuten): 1. Grünkohl gründlich waschen, abtrocknen und dann die Blätter von den Stielen zupfen. 2. Grünkohlblätter mit Walnüssen, Zitronensaft und Olivenöl in einem Mörser oder Mixer zu einem Pesto vermengen. 3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4. Pesto in ein mit kochendem Wasser ausgespültes Schraubglas geben und mit einer Schicht Öl versiegeln. So hält es sich im Kühlschrank bis zu mehreren Wochen.

Jetzt noch mehr [Grünkohl-Rezepte](#), [Pasta & Pesto](#) Rezepte oder [vegane Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 307 Kalorien | 31,9 Gramm Fett | 7,3 Gramm Kohlenhydrate | 4,1 Gramm Eiweiß