

Basilikum-Pesto

Du suchst eine vegane, gesündere Alternative zu [Pesto alla Genovese](#)? Dann kannst du dein Basilikumpesto auch ganz einfach ohne Parmesan und mit weniger Olivenöl machen. Darüber hinaus kannst du auch mit den Kräutern spielen. Wenn ich das Pesto als Salat-Dressing verwende, tausche ich zum Beispiel gerne die Hälfte des Basilikums gegen Petersilie. Und für eine günstigere Version kannst du die Pinienkerne durch gehackte Mandeln ersetzen.



Basilikum-Pesto | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten: 100 Gramm frisches Basilikum | 80 Gramm Pinienkerne |
50 Milliliter Olivenöl | 50 Milliliter Zitronensaft | 2
Knoblauchzehen | 1,5 Esslöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer



Basilikum-Pesto | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 2. Knoblauchzehen schälen. 3. Alle Zutaten in einem Mörser oder einem Mixer zu einem feinen Pesto pürieren. Pesto in ein heiß ausgespültes Schraub- oder Bügelglas geben, mit einer Schicht Öl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Du bevorzugst du die klassische Variante? Dann probier' mein [Pesto alla Genovese](#)!

Jetzt noch mehr [Pasta & Pesto Rezepte](#) entdecken! Oder entdecke meine [veganen Rezepte](#)!

Nährwerte/Stück: 235 Kalorien | 22,1 Gramm Fett | 8,4 Gramm Kohlenhydrate | 3,8 Gramm Eiweiß