



Naturpark
Südschwarzwald

Naturpark kocht!

SELBSTGEMACHTES KRÄUTER-PESTO

ZUTATEN (FÜR VIER GROßE GLÄSER)

- 400 ml Rapsöl aus der Region
- 150 g Tomatenpüree
- 200 g weiße Bohnen
- 100 g Bergkäse aus der Region
- 100 g Haselnüsse
- Eine Knoblauchzehe
- Ein gehäufter Teelöffel Steinsalz und eine Prise Pfeffer
- 100 g Garten- oder Wildkräuter: Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, Majoran, Bohnenkraut, Salbei, Minze, ...

ZUBEREITUNG (DAUERT UMGEFÄHR EINE HALBE STUNDE)

1. Die Kräuter waschen, Blätter vom Stiel entfernen und grob hacken.
2. Den Bergkäse hobeln.
3. Die Bohnen kochen. Wenn ihr große weiße Bohnen verwendet, dann solltet ihr sie nach dem Kochen schälen. Das geht ganz leicht: einfach vorsichtig drücken, dann rutscht die gekochte Bohne aus ihrer Schale heraus.
4. Öl und Tomatenpüree in ein hohes Gefäß gießen und die geschälten Bohnen dazugeben.
5. Mit dem Stabmixer vorsichtig mixen. Achtung, seid hierbei vorsichtig!
6. Nacheinander die restlichen Zutaten dazu geben und immer wieder mixen.
7. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und in saubere, gut verschließbare Gläser füllen.

Tipp: Das Pesto ist gekühlt ca. ein bis zwei Wochen haltbar.

Eure Sinne helfen euch bei der Prüfung!

Weitere Informationen zum regionalen Einkauf: www.naturpark-essenundtrinken.de