

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Kräuter-Pesto mit Ingwer und Kurkuma

Zutaten:

20 g	Sesam und
40g	Sonnenblumenkerne
40g	Mandeln
80 g	Kräuter, frisch gepflückt
1 Stück	Ingwer, in Scheiben geschnitten (Menge nach Geschmack)
1 Wurzel	Kurkuma
etwas	Pfeffer, frisch gemahlen, schwarzer
wenig	Salz
1TL	Zitronensaft oder ein Stück Zitrone, mit Schale
125ml	Olivenöl (nativ) und etwas für den Ölabschluss im Glas



Zubereitung:

- Sesam, Sonnenblumenkerne und Mandeln **fein** mahlen.
- Die übrige Zutaten zugeben und pürieren.
- In ein Schraubglas füllen, etwas Öl über das Pesto gießen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Wenn die Konsistenz zu fest ist, einfach noch etwas Öl oder Wasser zugeben.

Infos und Tipps:

- Pesto ist unter Ölabschluss im Kühlschrank bis zu 3 Monate haltbar.
- Es schmeckt sehr gut als Sauce zum Salat, zu Spaghetti, Risotto und als Beigabe zu klaren oder cremigen Gemüsesuppen.
- Pesto immer mit einem sauberen Messer/Löffel herausholen und wieder mit Öl bedecken.
- Ein festeres Pesto lässt sich auch gut als Brotaufstrich nutzen. Einfach weniger Öl zugeben!
- Einfach immer lecker!

Welche Kräuter?

Die gerade Saison haben und mir schmecken!

Das könnten sein:

*Löwenzahn, Mädesüß,
Wegerich, Giersch, Melisse,
Minze, Bärlauch, Oregano, Dill,
Kresse, Fenchel, Olivenkraut
und...*