



Rauke - Pistazien - Pesto

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bund (a 50g) Rauke
- 2 Knoblauchzehen
- 40g Pecorino – Käse
- 30g Pistazienkerne
- 100 ml Olivenöl
- Salz

Rauke waschen, Trockenschütteln, putzen und grob hacken, Knoblauch grob hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Pecorino-Käse fein reiben. Rauke, Knoblauch, geriebenen Pecorino-Käse und Pistazienkerne im Universal-Zerkleinerer fein pürieren. Nach und nach Olivenöl darunter schlagen. Pesto mit etwas Salz abschmecken.

Zubereitung ca. 15 Minuten.

Pro Portion ca. 310 kcal, Eiweiß 5g, Fett 32g, Kohlenhydrate 1g

Rotes - Tomaten - Pesto

Zutaten für 4 Personen:

- 150g getrockneten Tomaten in Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Koriander
- 20g Haselnusskerne
- 1 TL Sambal Oelek
- Salz

Tomaten abtropfen, Öl dabei auffangen. Tomaten würfeln, Knoblauch hacken. Koriander waschen, Trockenschütteln und in Streifen schneiden. Tomaten, Knoblauch, Koriander, Nüsse und Sambal Oelek pürieren. Tomatenöl (75 ml) nach und nach darunter schlagen. Mit Salz würzen.

Zubereitung ca. 15 Minuten.

Pro Portion ca. 230 kcal, Eiweiß 2g, Fett 22g, Kohlenhydrate 5g