



Pesto mit getrockneten Tomaten und Feta



Zutaten

Menge

40 g	Sonnenblumenkerne
100 g	getrocknete Tomaten in Öl
1	Knoblauchzehe
100 g	Feta
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
80 ml	geschmacksneutrales Öl
50 ml	Olivendöl
1 Prise	Chiliflocken
1/2	Bio-Zitrone

Rezeptinfo

Zutaten für 8 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Min.

pro Portion: 893 kJ, 213 kcal, 3,34 g Kohlenhydrate, 3,80 g Eiweiß, 20,7 g Fett, 8,69 mg Cholesterin, 1,00 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

schnell

veggie

Zubereitung

In unsere Variante des bekannten Pesto Rosso kommen getrocknete Tomaten, cremiger Feta und geröstete Sonnenblumenkerne. Schmeckt richtig gut zu Spaghetti und Co.!

Step 1:

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und kurz abkühlen lassen. Dann kannst du die getrockneten Tomaten grob hacken, die Knoblauchzehe schälen und beides zusammen in ein hohes Gefäß geben.

Step 2:

Den Schafskäse ebenfalls in das Gefäß bröckeln. Dann Salz, Pfeffer, die beiden Öle sowie das Chilipulver und den Abrieb der Zitrone dazu geben und alles zusammen zu einem feinen Pesto pürieren. Wenn das Pesto noch zu fest ist, kannst du noch etwas mehr Öl dazu geben.