

Broccoli-Pesto

Vegan oder mit Käse



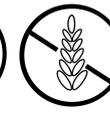
4 Gläser



Vorbereitung
20 Minuten
mit TM 5 Min



Vegi



Gluten
frei



Laktose*
frei



Vegan*

200g Broccoli

30g Zitronensaft
50g Cashewnüsse
50g Parmesan* Würfel
70g Olivenöl

Salz und Pfeffer

Broccoli in den Mixtopf geben und 5 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern. Alternativ kannst du den Broccoli auch mit einem Messer auf einem Brett zerkleinern und in ein hohes Gefäss füllen. Zitronensaft, Cashewnüsse, Parmesan und Olivenöl hinzufügen und mit einem Stabmixer kräftig pürieren. Im Thermomix (TM) 10 Sekunden auf Stufe 8 verkleinern. Mit einem Gummischaber die Menge nach unten schieben und den Vorgang zweimal mit je 5 Sekunden auf Stufe 10 wiederholen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse in Gläser füllen, die Oberfläche glattstreichen und dann grosszügig mit Öl bedecken. Durch das Öl wird das Pesto luftdicht verschlossen und ist dadurch besser vor Umwelteinflüssen geschützt. Die Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

*Wer es laktosefrei und / oder vegan mag, verzichtet auf den Parmesan. Das Rezept funktioniert auch ohne ihn.

Das Pesto kannst du mit einer Kartoffelpfanne, Penne, Risotto oder auch als Brotaufstrich genießen.

