

SWISS NATURAL DETOX

RETREAT

REZEPT

PESTO MIT RUCOLA ODER BÄRLAUCH

Dieser Pesto passt hervorragend zu Gemüse (siehe Rezept Grundzubereitung Gemüse, Variante 1 und 2), zu vielen Suppen und ist auch ein feiner Begleiter zu grilliertem Fisch oder Fleisch.

Zutaten

- 100 g Bärlauch
oder
- 100 g Rucola und 1 - 2 Stück Knoblauchzehen, gepresst

- 60 g Sbrinz AOP, gerieben
- 1 dl kaltgepresstes Olivenöl
- ev. 1 Chilischote, längs halbiert, entkernt
- 1 TL Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung

- Bärlauch oder Rucola waschen und gut trocknen lassen.
- Bärlauch oder Rucola möglichst fein hacken.
- Mit dem Salz und dem Öl in eine kleine Schüssel geben und solange rühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat.
- Chilischote in feine Streifen schneiden und zu der Masse geben. Den Knoblauch schälen und dazu pressen.
- Am Schluss den fein geriebenen Sbrinz untermischen und den Pesto mit Pfeffer abschmecken.