

# Rezept-Ideen mit Brennessel

## BRENNESSEL-PESTO: <sup>3</sup>

Brennesselblätter sind auch bestens für ein schmackhaftes, gesundes Pesto geeignet.

Zutaten für 1 Glas:	100ml Olivenöl	20 Gramm Pinien- oder Sonnenblumenkerne
	ca. eine Müllschüssel Brennnesselblätter	1 Schuss Essig
	1 große Knoblauchzehe	Saft einer halben Zitrone
	30g Walnüsse	1 TL Salz
		schwarzer Pfeffer nach Belieben

## ZUBEREITUNG:

1. Röste die Nüsse und Kerne in der Pfanne ohne Fett kurz an.
2. Gib die Nüsse und alle weiteren Zutaten in einen geeigneten Behälter.
3. Püriere alles mit einem Pürierstab, bis du die gewünschte Pesto-Konsistenz erhältst. Alternativ kannst du diesen Schritt auch mit einem Mörser und Stößel durchführen. Das ist jedoch deutlich zeitaufwendiger.

**Tipp:** Die Brennnesselsamen können geröstet als Snack geknabbert werden. Oder einfach roh direkt vom Strauch als Vitamin-Bombe genießen.



Lebensmittel  
mit viel  
Calcium



[www.surf-fam.com](http://www.surf-fam.com)

 BESINNEN AUF DAS WESENTLICHE – GESUNDHEIT & FAIRES MITEINANDER  
**teneriffasurfam.com**