



bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

Aufstrich/Pesto von der Kriechschaum- Kresse

Zutaten:

- 150 g Kriech-Schaumkresse kleingeschnitten
- 75 g Walnüsse gerieben
- 120 g Oliven/Sonnenblumenöl (200 g für Pesto)
- 1 TL Salz
- 1 Stk. Knoblauchzehe

Anwendung:

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl erhitzen, rösten, abkühlen und reiben.

Alles zusammen cuttern oder mit einem Pürierstab mixen.

Luftdicht (ohne Löcher) in ein Glas füllen und mit einer Schicht Öl bedecken.

Im Kühlschrank hält dieser Aufstrich problemlos einige Wochen, ich persönlich friere immer einige Gläser ein, so habe ich das ganze Jahr einen frischen, grünen Aufstrich (sofern nicht alles schon vorzeitig verspeist wird).

Tipps:

- Ich bevorzuge Sonnenblumenöl, es kann jedes Öl genommen werden, klassisch ist Olivenöl.
- Nüsse müssen nicht geröstet werden, Aroma wird aber dadurch verstärkt.
- Wer will kann Parmesan dazugeben, nur ist dann die Haltbarkeit im Kühlschrank begrenzter.
- Eine wahre Köstlichkeit aufs Brot.
- Wer diesen Aufstrich als Pesto verwenden möchte, einfach die Öl-Menge erhöhen (gesamt 200 g).
- Dieses Rezeptur ist die Basis-Rezeptur für Kräuteraufstrich/-pesto.