

SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: kontakt@cellagon.de Tel: 0431 329932 Web: www.cellagon.de



Auberginen-Pesto

Pesto

200 g Aubergine

1 Kleine(s) Zwiebel

1 Zehe(n) Knoblauch

50 g rote Paprika

50 g getrocknete Tomaten, in Öl

40 g Tomatenmark

40 g Pinienkerne

50 g Parmesan

0.5 Teelöffel Salz

2 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Zucker

1 Teelöffel getrockneter Oregano

25 ml Olivenöl

50 ml Cellagon CellaVie pur

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 6 Personen

Kalorien p.P.: 237 kcal

Pesto

1. Aubergine und Zwiebel würfeln.
2. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Paprika in Stücke schneiden.
4. Die abgetropften Tomaten grob hacken.
5. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und die Aubergine mit den Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Tomaten ca. 5 Minuten andünsten.
6. Dann das Tomatenmark dazugeben und weitere 5 Minuten andünsten.
7. Danach abkühlen lassen.
8. In der Zeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
9. Parmesan in kleine Würfel schneiden.
10. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß füllen und unter Zugabe des Leinöls mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

Wichtig: Die Zutaten sollten abgekühlt sein, bevor man das Leinöl dazu geben kann.

Passt gut zu Nudeln.