Cellagon®

GRÜNKOHL-CHILI-PESTO

ZUTATEN

für 6 Portionen

2 Handvoll	frischen Grünkohl
1/2 - 1	rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
25 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Pinienkerne
40 g	Parmesan
1 TL	frischer Zitronensaft
1/4 TL	Salz
1/4 TL	gemahlener schwarzer Pfeffer
6 EL	Cellagon CellaVie pur

ZUBEREITUNG

- Hilfsmittel: Pürierstab, Pfanne
- Die Sonnenblumenkerne mit den Pinienkernen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Den Grünkohl waschen und zupfen.
- Die Chilischote waschen und ohne Kerne fein hacken.
- Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Den Parmesan in kleine Würfel schneiden.
- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Evtl. noch etwas CellaVie pur dazugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.
- Tipp: Passt gut zu Nudeln.