



Wirsing-Pesto mit Walnüssen

Zutaten

- 120 g Wirsing
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 60 g Walnusskerne
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 50 g Parmesan
- 130 ml Olivenöl
- 2 TL Ahornsirup
- 1 EL MAGGI Würze
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Wirsing putzen, waschen und den Stiel der Blätter keilförmig herausschneiden. Die Blätter in dünne Streifen schneiden und in einer Salatschleuder trocken schleudern.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen und Stiele grob hacken. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Parmesan fein reiben und in eine große Schüssel geben. Wirsing, Petersilie und Walnüsse zugeben. Mit Olivenöl begießen, Ahornsirup und MAGGI Würze dazugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	5 g
Energie	318 kcal
Fett	31 g
Protein	5 g

🕒 25 Minuten

⊕ 6 Portionen