

## Rucola - Walnuss - Pesto

Kategorien: Pesto, Nudeln

Zutaten für: 6 Portionen

1		Knoblauchzehe
1	Bund	Rucola
100	Gramm	Parmesan
100	Gramm	Walnusskernen
1	Essl.	Zitronensaft
200	ml	Raps & Sonnenblumenöl
1	Teel.	Salz

### Anleitung:

Zubereitungszeit: 15 Min.

1. Knoblauchzehe schälen.
2. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken.
3. Parmesan reiben. Zusammen mit Knoblauch, Rucola und Walnusskernen in den Mixer der Küchenmaschine geben.
5. Zitronensaft, THOMY Gold Raps & Sonnenblumenöl und Salz zugeben und pürieren.

Tipp: Das Pesto passt prima zu frischem Baguette, Ciabatta-Brot oder auch zu Pasta.

Ernährungsinfo Je Portion: B: 2017 kJ (487 kcal) N: E 8g, KH 3g, F 50g