

# WALNUSS- PETERSILIEN-PESTO

Antioxidantienpower in  
Nuss & Öl

Pesto eignet sich  
klassischerweise zu  
Nudelgerichten,  
schmeckt aber auch  
hervorragend als  
Streichfettersatz unter  
Käse.



## Zutaten (für ca. 3 Portionen)

- 60 g Walnüsse
- 1 Bund Petersilie
- 30 g Parmesan am Stück
- 40 ml Olivenöl
- 30 ml Walnussöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Walnüsse sind reich an **pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren**, die eine entzündungshemmende Wirkung haben und wichtig für Gedächtnis- und Leistungsfähigkeit sind.

## Zubereitung

- Die Walnüsse ohne Fett in der Pfanne rösten. Ggf. nach dem Rösten grob hacken.
- Die Petersilie ebenfalls grob hacken, den Knoblauch schälen und den Parmesan in kleine Stücke schneiden.
- Anschließend alle Zutaten zusammen in einen leistungsstarken Mixer geben oder in eine Schüssel und mit dem Pürierstab pürieren.
- Zum Schluss das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.