

FÜR 4
PERS.



ERBSEN-PESTO

200 g frische Erbsen

etwa 2 Minuten blanchieren. Abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

1 Bund Basilikum

und

1 Bund Petersilie

grob hacken und zusammen mit

60 g Sonnenblumenkernen

und den Erbsen pürieren.

60 g Parmesan

reiben und mit

4 EL Olivenöl

unter die Masse rühren. Mit

Salz

und

Pfeffer

abschmecken.

Nährwerte pro 100 g:

Energie	231 kcal
Kohlenhydrate	12,2 g
Fett	15,1 g
Eiweiß	9,8 g

Tipp: Schmeckt lecker als Dip zu Baguette. Als Pesto zu Pasta sollte man mehr Öl nehmen, damit sich die Komponenten miteinander verbinden können.

Außerhalb der Saison können auch Tiefkühlerbsen verwendet werden.

Weltweit gibt es mehr als 200 verschiedene Arten an Erbsen. Durch archäologische Funde gehen erste Erbsenfunde auf eine Zeit ab etwa 8000 v. Chr. zurück.

