

## Rote Bete-Pesto

(hier ca. 400 ml)

Rot leuchtend und intensiv im Geschmack – dieses Pesto macht gleich doppelt Freude. Zusammen mit Rucola, Basilikum und Limette verwandelt sich die rote Knolle in eine leckere Sauce, einen Brotaufstrich oder auch in einen Dip. Saftiges Fleisch und süßlich-erdiger Geschmack – die rote Knolle gehört zu den gesündesten Gemüsesorten und macht dieses Pesto zu einer wahren Vitaminbombe.

### Zutaten

- 5 kleine Knollen Rote Bete
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 60 g Rucola
- 60 g Basilikum
- 80 ml Olivenöl
- 1/2 Limette
- 1 EL Balsamico
- Pfeffer und Salz nach Gusto



### Zubereitung

1. Etwas Wasser zum Kochen bringen und über die Sonnenblumenkerne gießen. Beiseite stellen und einweichen lassen.
2. Rote Bete schälen und klein schneiden. Rucola und Basilikum waschen. Knoblauchzehe schälen und halbieren.
3. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne gold-braun rösten. Den Saft der 1/2 Limette auspressen.
4. Überschüssiges Wasser der Sonnenblumenkerne abgießen. Alle Zutaten mit Öl und Balsamico in einem (Hochleistungs)Mixer cremig pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Spinat-Petersilien-Zitronen-Pesto (hier ca. 400 ml)

Spinat ist gesund. Das weiß jeder.

Fein zerkleinert und verfeinert mit Petersilie, Frühlingszwiebeln und Zitrone schmeckt er außerdem wunderbar als frühlingsfrische und vegane Pasta-Sauce.

### Zutaten

- 180 g Babyspinat
- 30 g glatte Petersilie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Parmesan
- Saft einer Zitrone
- 80 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Gusto



### Zubereitung

1. Babyspinat und Petersilie waschen. Petersilie von den Stängeln zupfen. Frühlingszwiebel trimmen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und halbieren. Zitrone auspressen.
2. Sonnenblumenkerne und alle Zutaten, bis auf das Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Währenddessen das Olivenöl hinzugeben und alles cremig pürieren.
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

