

# Baumnuss-Pesto

**Baumnüsse sind zwar kalorienreich, aber die enthaltenen Fette sind sehr wertvoll. Sie bestehen zum grössten Teil aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. In der Nuss stecken zudem viele Vitamine und Mineralstoffe.**

## Zutaten

---

100g Baumnüsse,  
gehackt  
1 Bund Basilikum,  
gewaschen und  
grob geschnitten  
2 Knoblauchzehen,  
geschält, grob gehackt  
70g Parmesan,  
gerieben  
1,5 dl Rapsöl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

---

- 1** Alle Zutaten bis und mit Öl in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten.
- 2** Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Mit gekochten Teigwaren nach Wahl mischen.

## Tipp

---

An einem sonnigen Frühlingstag einen Spaziergang im Wald machen, die gute Luft geniessen, Vitamin D von der Sonne tanken und Bärlauch sammeln. Statt Basilikum den Bärlauch fürs Pesto verwenden.

Das Pesto eignet sich auch als Brotaufstrich. Dafür verwendet man halb Öl, halb weiche Butter. Die bestrichenen Brotscheiben kurz im sehr heissen Ofen ein paar Minuten backen. Eine tolle Idee für den nächsten Apéro.