

Spitzwegerichpesto

Der unscheinbare Spitzwegerich wurde im Jahre 2014 zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Dabei sang schon Hildegard von Bingen ein Loblied auf das Heilkraut.

Spitzwegerich-Pesta

Anwendung: Dieses Heilpesto wirkt blutreinigend, vitaminisieren, antibakteriell, vitalisierend und immunstärkend. Es kann wie jedes Pesto als Brotaufstrich, zu Pasta oder für Salatsaucen verwendet werden.



Zutaten:

10-20 Spitzwegerichblätter
½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe (oder ein paar Bärlauchblätter)
100 g Mandelkerne (ohne Haut)
½ Zitrone
250 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Zitronenschale reiben, Kräuter waschen, abtropfen und klein schneiden

Alle Zutaten in den Mixer geben und zerkleinern. Eventuell noch etwas Öl zugeben, bis eine Pestokonsistenz entsteht.

In Gläser füllen und mit einer 1cm Ölschicht luftdicht überdecken. Kühl aufbewahren.

*Gutes Gelingen wünscht Ihnen
das Steirerhof-Küchenteam!*

