

# Lebensmittel sind wertvoll

## So schmeckt es aus dem Kleingarten

### **Pesto**

Das Pesto-Genèves besteht im Original aus Basilikum, Pinienkernen, Olivenöl, Knoblauch, Salz und geriebenen Hartkäse (Parmesan).

Doch auch heimische Produkte lassen sich prima zu einem Pesto verarbeiten. Bärlauch ist hierzulande ein Klassiker.

Die Zutaten kann man je nach Vorliebe und Verfügbarkeit beliebig austauschen:

- Basilikum – Bärlauch – Rucola – .....
- Pinienkerne – Sonnenblumenkerne – Walnuss – Mandeln - .....
- genauso beim Öl – Olivenöl – Sonnenblumenöl - .....

und der Käse muss auch nicht zwingend sein. Den kann man auch darüber streuen.

Das Pesto lässt sich auch gut portionsweise einfrieren.

**Autor: Katrin Keiner**