



## BRENNNESSEL-PESTO

---



**Zeit:** Arbeitszeit circa **10 Minuten**

### **Zutaten für 2 Portionen:**

- Eine gute Handvoll frische Brennnesselblätter
  - 100 ml Wasser
  - Bärlauch
  - 50g Sonnenblumenkerne
  - 100 ml Olivenöl
  - Salz
-

# BRENNNESSEL-PESTO

---

## So geht's:

- Brennnesseln achtsam pflücken, und zwar die obersten Triebe. Beherzt und mit Griff von unten und/oder mit Handschuhen.
- Brennnesseln verlieren bei der Verarbeitung ihren Schrecken, wenn wir sie zuvor mit einer Glasflasche überrollen oder kurz mit kochendem Wasser überbrühen.
- Anschließend alle bereitgestellten (und abgewogenen) Zutaten in einem Gefäß pürieren und gut abschmecken.



*Tipp : Wenn keine Brennnessel-Saison ist: Während der Saison lässt sie sich gut auf Vorrat einfrieren. Dann bitte dick verpacken, weil ihr Aroma auch auf andere Speisen übergeht.*