

Grünes Pesto

(4 Personen)

1 Handvoll Nüsse (z.B. Cashew, Mandeln, Sonnenblumenkerne), eingeweicht

3 Knoblauchzehen

1 Frühlingszwiebel (mit grün, komplett)

1/2 Zitrone

2 Hände Basilikumblätter

1 große Handvoll Grünes (z.B. Spinat/Rucola/Wildkräuter Brennessel, Giersch)

Ca. $\frac{1}{4}$ TL Salz,

Schwarzer Pfeffer

Ca. 1/3 Tasse Olivenöl

[evtl. 2 EL Hefeflocken]

[evtl. $\frac{1}{4}$ Tasse getrocknete Tomaten eingeweicht, nach Eliminationsdiät, dann ohne Frühlingszwiebel]

Zunächst die Nüsse abgießen, abspülen und in den Mixer geben. Den Zitronensaft, Frühlingszwiebeln (oder getrocknete Tomaten mit wenig Einweichwasser) und den gehackten Knoblauch dazugeben. Kurz mixen. Dann die restlichen Zutaten bis auf Öl dazu. Gut vermischen. Zum Schluß sehr langsam das Öl unterrühren bis cremige Soße entsteht. Mit Salz/Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Dies eignet sich super für Spaghetti, Gemüsespaghetti oder als Dipp zu Rohkost.

