






















## Rezept: Petersilien-Pesto

### Zutaten für 4 Personen:

1 Bund		Frische Petersilie	50 g		Sonnenblumenkerne (geschält)
1 – 2		Knoblauchzehen	50 g		Parmesan
200 ml		Olivenöl			Salz
		Pfeffer			Zucker

### Zubereitung:

Arbeitsschritte		
	Petersilie gründlich waschen und grob zerkleinern.	
	Knoblauch schälen und mit der Petersilie in ein hohes Gefäß geben.	
	Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl hinzufügen.	
	Mit einem Pürrierstab gut durch mixen!	
	Sonnenblumenkerne und Parmesan hinzufügen.	
	Mit dem Pürrierstab nochmal gut durch mixen!	
	Schmeckt gut zu Nudeln, Kartoffeln oder als Brotaufstrich.	

**Guten Appetit!**