



Kochrezept

Rezept für Apfel-Nuss-Pesto



Vegetarisch

Zutaten

50 g Haselnusskerne
60 g Apfelchips
40 g Parmesan (am Stück)
120 ml Öl (z. B. Rapsöl)
Salz
Pfeffer, Cayennepfeffer
250 g Knollensellerie
1 Handvoll Petersilienblätter
4 Frühlingszwiebeln
100 g Schinkenspeck (in Würfeln)
2 EL Butter
2 TL Honig
1 EL Aceto balsamico bianco

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 675 kcal, 7 g EW, 66 g F, 13 g KH

Zubereitung

Für das Pesto die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann wieder herausnehmen. Mit 40 g Apfelchips und dem zerbröckelten Parmesan im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab fein zermahlen. Das Öl dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Den Sellerie schälen, zuerst in dünne Scheiben und diese in Rauten schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Die übrigen Apfelchips grob zerbröckeln. Den Speck in einer Pfanne auslassen, herausnehmen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, den Sellerie darin bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 9 Min. dünsten. Nach ca. 6 Min. Petersilie, Frühlingszwiebeln, Apfelchips, Speck, Honig und Essig dazugeben und mitdünsten. Die Selleriemischung mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Zum Servieren das Apfel-Nuss-Pesto mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Tagliatelle) mischen, dabei evtl. etwas Kochwasser untermischen. Die Pestonudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und die Selleriemischung darauf anrichten.