



IHR SPEZIALIST FÜR FEINE SPEISEÖLE

Fünf Öle – fünf Pestos



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

Walnuss-Pesto (vorne rechts)
Zutaten für ca. 500-550 g Pesto:

1 Knoblauchzehe
175 g Walnüsse
250 ml vita-Walnussöl
125 g geriebener Pecorino, Grana Padano oder ein anderer guter Hartkäse
Salz
Pfeffer
1 TL Honig

Zubereitung:

Die Knoblauchzehe abziehen, mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern. Das Walnussöl und den geriebenen Käse zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. In Gläser füllen und mit etwas Walnussöl bedecken.

100 g enthalten: 682 kcal (2853 kJ), 13,0 g Eiweiß, 67,9 g Fett, 4,6 g Kohlenhydrate

Basilikum-Pesto (hinten rechts)
Zutaten für ca. 500-550 g Pesto:

125 g frisches Basilikum (1-2 Bund)
125 g Pinienkerne
5 Knoblauchzehen
100 g geriebener Parmesan
1/8 l vita-Kräuteröl Basilico
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Basilikum waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter abzupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, die Knoblauchzehen abziehen. Basilikum, Pinienkerne und Knoblauch im Mixer gut zerkleinern. Parmesan und Kräuteröl Basilico zugeben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. In Gläser füllen und mit etwas Kräuteröl bedecken.

100 g enthalten: 503 kcal (2105 kJ), 10,1 g Eiweiß, 48,4 g Fett, 6,7 g Kohlenhydrate

Tomaten-Pesto (hinten links)
Zutaten für ca. 500-550 g Pesto:

150 g getrocknete Tomaten
2 rote, getrocknete Peperoni
3 Knoblauchzehen
75 g gemahlene Mandeln
75 g geriebener Pecorino, Grana Padano oder ein anderer guter Hartkäse
[250 ml vita-natives Olivenöl extra](#)
1 TL Zucker
Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten klein schneiden, Peperoni in kleine Stücke schneiden, Knoblauchzehen abziehen und mit den Mandeln im Mixer zerkleinern. Den Käse mit dem Olivenöl zugeben und unter die Masse heben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, in Gläser füllen und mit etwas Öl bedecken.

100 g enthalten: 547 kcal (2290 kJ), 9,2 g Eiweiß, 54,8 g Fett, 4,2 g Kohlenhydrate

Kichererbsen-Pesto (Mitte links)

Zutaten für ca. 500-550 g Pesto:

240 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
2 Knoblauchzehen
50 g Petersilie
1 kleine Chilischote
175 ml vita-Sesamöl geröstet
100 g geriebener Pecorino, Grana Padano oder ein anderer guter Hartkäse
Salz
Paprikapulver
Zitronensaft

Zubereitung:

Die Kichererbsen abtropfen lassen, mit den abgezogenen Knoblauchzehen, der Petersilie, der klein geschnittenen Chilischote, dem Sesamöl und dem Käse im Mixer fein pürieren. Mit Paprikapulver, Salz und Zitronensaft abschmecken. In Gläser füllen und mit etwas Öl bedecken.

100 g enthalten: 370 kcal (1567 kJ), 9,9 g Eiweiß, 33,4 g Fett, 6,7 g Kohlenhydrate

Chili-Pesto (vorne links)

Zutaten für ca. 500-550 g Pesto:

100 g getrocknete Tomaten in Öl
100 g eingelegte Paprikaschoten (aus dem Glas)
3 Knoblauchzehen
60 g Pinienkerne
150 g geriebener Pecorino, Grana Padano oder ein anderer guter Hartkäse
125 ml vita-Chiliöl
1 EL Balsamico
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten und die Paprikaschoten abtropfen lassen und klein schneiden, die Knoblauchzehen abziehen. Die Pinienkerne im Mixer zerkleinern, Tomaten, Paprika, Knoblauch, Käse, Chiliöl und Balsamico zugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, in Gläser füllen und mit etwas Öl bedecken.

100 g enthalten: 400 kcal (1674 kJ), 12,5 g Eiweiß, 35,5 g Fett, 5,0 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)