

Gesunde Soßen

Spinat- Erbsen-Pesto



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 123 kcal

Kohlenhydrate: 8 g

Proteine: 7 g

Fette: 7 g

Zutaten für 4 Portion:

- 400 g Blattspinat (frisch oder TK)
- 1 Zwiebel
- 5 ml Öl
- 160 g Erbsen (TK)
- 2 TL Gemüsebrühe (nach Bedarf glutenfrei)
- 20 g Walnusskerne
- 4 TL Basilikum (frisch oder TK)
- 2 EL Balsamico Essig
- Salz, schwarzer Pfeffer, Koriander, Muskat, Ingwer



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und grob würfeln. Öl in einem Kochtopf erhitzen. Die Zwiebel etwa 1 Minute bei größerer Hitze dünsten. Danach den (tiefgefrorenen) Blattspinat sowie die Erbsen und das Gemüsebrühepulver hinzugeben. Das Ganze etwa 6 Minuten bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze dünsten. Ab und zu rühren.
2. Den gegarten Blattspinat mit den Zwiebel und Erbsen, die Walnusskerne, den Basilikum und den Balsamico Essig in ein hohes Gefäß geben. Das Ganze mit dem Pürierstab durchpürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Hinweis: Dieses Pesto ist zwar ohne Parmesan und Pinienkerne, aber dennoch wirklich lecker und umso kalorienärmer! Spinat und Erbsen sorgen hier außerdem für eine gute Portion Eiweiß.

Passt zu: Pasta, Brot, als Dip oder auch zu gegrillter Hähnchenbrust!

