

## Rezept 002 WunderlauchPesto mit Cashewkernen

Zutaten für 2 - 3 mittlere Schraubgläser (je 230 ml)

### Zubereitung

Zutaten	Zubereitung
3 - 4 handvoll Wunderlauch	<ul style="list-style-type: none"> <li>abwaschen, trockenschleudern/-tupfen</li> <li>in einen Mixer geben</li> </ul>
75 - 100 g Cashewkerne 1- 2 TL Steinsalz	<ul style="list-style-type: none"> <li>mit in den Mixer geben</li> <li>kurz durchmischen bis alles zerkleinert und schön breiig ist</li> </ul>
75 - 100 ml Hanfsamenöl	<ul style="list-style-type: none"> <li>langsam, bei ruhigem Mixerlauf dazugeben</li> </ul>
Pfeffer (schwarz, frisch gemahlen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>abschmecken mit frisch gemahlenem Pfeffer</li> </ul>
	<b>fertig</b> ist das WunderlauchPesto
<i>weitere Verarbeitung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>in sauberes Glas füllen</li> <li>Hanfsamenöl aufgießen bis alles Pesto bedeckt ist</li> <li>Glas zuschrauben, beschriften, kühlstellen</li> <li>verbrauchen, verschenken</li> </ul>

### Verwendung - Gericht (1 Portion) ZucchiniBänder mit WunderlauchPesto und Champignon

Zutaten	Zubereitung
1 mittlere Zucchini	<ul style="list-style-type: none"> <li>waschen und mit Sparschäler schälen</li> <li>dann einfach weiter schälen → ZucchiniBänder entstehen</li> <li>auf Teller drapieren</li> </ul>
2 EL WunderlauchPesto	<ul style="list-style-type: none"> <li>auf die Zucchinistreifen geben</li> </ul>
1 - 2 Steinchampignon	<ul style="list-style-type: none"> <li>in Scheiben schneiden</li> <li>auf Teller mit Zucchini anrichten</li> <li>mit etwas Hanföl beträufeln</li> </ul>
<i>Deko</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>feingeschnittener Radiccio</li> <li>junge Gierschblätter</li> <li>geschälte Hanfsamen über Pesto</li> </ul>
	<b>fertig</b> sind die ZucchiniBänder mit WunderlauchPesto



Rezepte & Fotos:  
29.03.2020 Adel Oworu