



## Blumenkohl-Kapern-Pesto

Zutaten für 1 Glas 330 g

Für das Blumenkohl-Kapern-Pesto

- 210 g Blumenkohl -grob in Röschen schneiden
- 1 ½ EL Kapern - grob hacken
- 1 EL gehackte Pistazien - fettfrei rösten

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 100 g Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL gezupfte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Einen Topf mit Wasser aufkochen, salzen und den Blumenkohl darin ca. 2 Min. blanchieren (der Blumenkohl soll knackig bleiben). Dann über einem Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Blumenkohl mit allen anderen Zutaten in ein hohes Gefäss geben und mit einem Stabmixer grob pürieren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Blumenkohl-Kapern-Pesto passt zu Gemüse-Salaten, Nudeln und Kartoffeln.

## Verschenken Sie ein Abo unserer Foodscout – Unser veganes Rezepte-Magazin

Mit einem Abo unseres [veganen Rezepte-Magazins foodscout](#) schenken Sie pro Jahr vier *foodscout*-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit *foodscout* zum Kinderspiel. Denn die Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

In jeder *foodscout* gibt es überdies Schwerpunktthemen, z. B. vollwertige Brote und Brötchen, fermentierte Speisen, raffinierte Aufläufe, bunte Gemüsenudeln, vegane Frühstücksideen, orientalische Snacks und vieles mehr. Auch wird stets eine Landesküche vorgestellt, mal indisch, mal vietnamesisch, gerne auch mediterran oder zur Abwechslung mexikanisch. Ergänzt werden die Rezepte von vielen Informationen rund um gesundes Kochen, gesunde Zubereitungsmethoden,

Lebensmittelporträts und vieles mehr. Sie können hier einen Blick in [die letzte foodscout-Ausgabe](#) werfen.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

## Nährwerte pro Glas

- Kalorien: 1005 kcal
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 106 g