

# Blumenkohl-Kapern-Pesto

## Zutaten für 1 Glas 330 g

### Für das Blumenkohl-Pesto

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

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

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

## Zubereitung

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

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. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

### **Nährwerte pro Glas**

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



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/blumenkohl-pesto.html>