



### Cashew-Petersilien-Pesto (Rezept ist für 1 Portion)

Zutaten: 2-3 Handvoll Cashewnüsse (alternativ auch Erdnüsse oder Pinienkerne), 1 Bund glatte Petersilie, 1 Chilischote, Schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Salz, etwas Joghurt

Pfeffer und Kreuzkümmel mit dem Mörser zerstoßen, Nüsse kleinhacken, Petersilie klein schneiden, die frische Chili fein schneiden. Alles zusammen mit einem Mixer fein pürieren und abschmecken. Den Joghurt nach Bedarf dazugeben, damit es etwas cremiger wird. Gerne etwas ziehen lassen.

Also für uns (2 Personen) als Dip zu leichtem Gemüse braucht man mind.

200g Cashewkerne + 50g Kürbiskerne (oder eben auch andere Samen, Nüsse)

½ -1 Bund Küchenkräuter (Petersilie, Koriander, Rucola oder auch Bärlauch....was es eben grade so gibt) mind. 1 scharfe Chilischote in Streifengeschnitten

schwarzer Pfeffer, etwas Kreuzkümmel, etwas Salz und Joghurt, damit es cremig wird. Für uns reicht ein kleiner Becher Naturjoghurt.

Glücklicher Weise hab ich einen Thermomix und kann alles zusammen in den TM geben und mit Hilfe des Spatels in wenigen Sekunden alles prima pürieren. Wer das nicht hat, der nimmt einen Pürierstab oder ähnliches.

TIP: Je länger es durchziehen kann, um so schärfer und leckerer schmeckt's

Gutes Gelingen

clever-ayur - Conni Ruff