

Weizenkeim-Pesto mit Sesam

Zutaten

- 1 - 1,5 Esslöffel Weizen (ergibt nach 2 Tagen circa 2-3 Esslöffel Weizenkeimlinge)
- 1 Bund Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln/Zwiebelschloten
- 1 Tasse Sesam
- Sonnenblumen- und Leinöl (insgesamt circa 3/4 Tasse)
- hochwertiges Salz
- frisch gemahlene Pfeffer

Zubereitung

1. Weizenkeimlinge in Eschenfelder Sprossenglas anziehen: Weizen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Morgen das Einweichwasser abgiessen und das Glas schräg stellen (ideal mit dem Eschenfelder Abtropfgestell). Zweimal täglich mit frischem Wasser durchspülen. Nach 2 Tagen können die Keimlinge geerntet werden.

2. Schnittlauch oder Zwiebelschloten sehr fein schneiden.

3. Sesam quetschen (Korn-Quetsche oder Mörser)

4. Alle Zutaten mit dem Öl in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pesto schmeckt am besten, wenn es ein paar Stunden durchgezogen ist und lässt sich einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Quelle: Eschenfelder