



*persönlich  
praktisch  
natürlich*

**Trudi Bühler**

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

## **Rucola-Pesto mit Sonnenblumenkernen**

### Zutaten

1 Bund Rucola  
3 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Zitronensaft, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Rucola waschen, trocknen und grob zerkleinern.  
Sonnenblumenkerne ohne Fett in Bratpfanne anrösten. Rucola pürieren, die gerösteten Sonnenblumenkernen, Öl dazugeben, im Mörser zerquetschen oder im Mixer mixen, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Basilikum-Pesto mit Kürbiskernen**

2 Bund Basilikum  
4 EL Kürbiskernen  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
Ca. 1 dl Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Kürbiskernen in der Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikum kleinhacken, Knoblauch pressen, Zitrone auspressen, die Zutaten mit Olivenöl in einem Mörser zu feinem Mus zerquetschen oder im Mixer alles mixen, mischen mit Salz und Pfeffer abschmecken