



GRÜNKOHLPESTO & CROSTINI



25 min



for 4 people

INGREDIENTS PREPARATION

PESTO

- 120 g** Grünkohl
- 60 g** Walnüsse
- 30 g** Ziegenkäse (hart)
- 1 EL** Zitronensaft
- 50 ml** Walnussöl
- 1** Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer

CROSTINI

- 8** kleine Scheiben Brot (Vollkorn)
- 20 g** Kresse
- 2 EL** Hanfkörner
- Rapsöl

- 01** Brot in Scheiben schneiden, mit Rapsöl bestreichen und für 5 Minuten bei 160 °C im Ofen rösten. Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 02** Grünkohl putzen, waschen und trocknen. Harte Stiele entfernen und Blätter grob hacken. Kohl in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen, kalt abschrecken und gut trocken schütteln.
- 03** Knoblauch schälen und klein schneiden.
- 04** Ziegenkäse fein reiben.
- 05** Grünkohl mit den restlichen Zutaten zu einem sämigen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 06** Hanfkörner ohne Fett kurz in einer Pfanne anrösten.
- 07** Brotscheiben mit dem Pesto bestreichen und anschließend mit den Hanfkörnern und der Kresse anrichten.