École du Goût



GRÜNKOHLPESTO & CROSTINI

25 min | 5 min | 4 personnes

INGRÉDIENTS

PESTO

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

CROSTINI

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

PRÉPARATION

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 Hanfkörner und der Kresse anrichten.