

Hauptmahlzeit / Pasta / Super Food / super schnell /

Grünkohlpesto

Grünkohl ist wohl nicht das erste auf der Liste wenn man an Dinge denkt, die Kinder gerne essen. Wahrscheinlich nichtmal das Letzte auf der Liste. Kinder und Grünkohl in einem Zusammenhang? Passt einfach nicht. Weil Grünkohl aber gerade so super doll gehypt wird und ich mich sehr gerne und schnell begeistern lasse und auch alles gleich ausprobieren muss, habe ich es mir zur Challenge gemacht, den Grünkohl irgendwie so hinzubiegen, dass auch Flynn gerne davon essen mag. Und was ist naheliegender, als dieses unschlagbar gesunde Gemüse mit dem all time favourite aller Kinder zu kombinieren?! Genau! Et voilà – Grünkohlpesto! Dieses Pesto ist voll mit wertvollen Nährstoffen. Denn Grünkohl übertrifft viele andere Gemüsesorten mit seinen hohen Anteilen an Vitamin A und C, ist reich an Calcium, Folsäure, Magnesium und Eisen. Zudem ist es reich an Ballaststoffen und wirkt entzündungshemmend. Das Pesto schmeckt natürlich toll zu Pasta!

Zutaten

- 2 Handvoll - Grünkohl
- 1 - Avocado
- 50 gr - Walnüsse
- 50 gr - Parmesan
- 10 EL - Olivenöl
- 0.5 - Zitrone
- - Salz

Zubereitung:

1. Den Grünkohl waschen und gut abtrocknen. Die Blätter klein rupfen, dabei den Stil entfernen.
2. Die zerkleinerten Grünkohlblätter in eine Küchenmaschine geben, ebenso wie das Fleisch der Avocado, die Walnusskerne, den Parmesankäse (vorher grob zerkleinern), das Olivenöl, den Saft der Zitrone und das Salz.
3. Die Küchenmaschine anstellen und alles für 1-2 Minuten mixen. Anschließend einmal durchrühren und nochmal für 2-3 Minuten mixen, bis das Pesto cremig ist.
4. Wenn das Pesto mit Pasta gegessen werden soll:
5. Die Pasta nach Anleitung, in gesalzenem Wasser, al dente kochen. Anschließend so abgießen, dass noch etwas von dem Kochwasser im Kochtopf bleibt. Das Pesto zugeben und gut vermengen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia