

## INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



### Feldsalat-Pesto und Butternutkürbis-Aufstrich

#### Zutaten:

##### Feldsalatpesto:

- 100 g Feldsalat, geputzt und gewaschen
- 100 ml Olivenöl
- 75 g Haselnüsse
- 1 TL feingeriebene Zitronenschale (nur das Gelbe)
- 2-3 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

##### Butternutkürbis-Aufstrich:

- 250 g Butternutfleisch, fein gewürfelt
- ½ TL getrockneter Estragon
- 1 EL weißer Balsamico-Essig
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 15 g Kürbiskerne, grob gehackt

#### Zubereitung:

##### Feldsalatpesto:

- Alle Zutaten pürieren und pikant abschmecken.

##### Butternutkürbis-Aufstrich:

- Kürbis mit Estragon, Balsamico-Essig und wenig Wasser ca. 5 Minuten weich dünsten, abgießen.
- Kürbis etwas abkühlen lassen und mit dem Ziegenfrischkäse und den Gewürzen pürieren, pikant abschmecken, in eine Schale füllen, Kürbiskerne überstreuen.

#### Tipps:

- Beides passt wunderbar auf Vollkornbrot.
- Das Feldsalatpesto schmeckt auch zu Nudeln: Diese „al dente“ kochen, vom Nudelkochwasser ca. 200 ml aufheben, die Nudeln abgießen und in den Topf zurückgeben, Pesto untermischen und soviel Nudelwasser dazu, dass das Gericht saftig ist, sofort servieren und mit Parmesankäse bestreuen.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel