Rosen-Pesto

entspannte Glücksmomente

Ca. 150-175 Gramm (2 Portionen)

55 g Pinien- oder Zedernkerne
40 g würziger Hartkäse wie Pecorino, Parmesan, Manchego; alternativ: Hefeflocken
15 g getrocknete Rosenblütenblätter (Empfehlung: Damaszenerrose oder Wildrose)
1-2 TL Zitronensaft oder Agrest (Verjus)
100-120 ml hochwertiges Olivenöl
0,5-1 gestrichener TL Salz

Optional: 1 Prise Kardamompulver

Zubereitung

- Kerne kurz ohne Fett in einer Pfanne anrösten und dann abkühlen lassen
- Hartkäse grob würfeln oder reiben
- Alle Zutaten in einem Mixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
- Mit der Olivenölmenge den Cremigkeitsgrad nach Belieben anpassen, evtl. mit Salz und/oder Zitronensaft (Agrest) – und optional etwas Kardamompulver – final abschmecken
- Rosen-Pesto in ein sauberes und trockenes Schraubdeckelglas füllen, etwas Olivenöl oben auffüllen, bis das Pesto vollständig bedeckt ist, im Kühlschrank lagern (hält sich so mehrere Wochen)

! Tipps

- Auch frische Rosenblütenblätter können verwendet werden: Ca. 60 Gramm für dieses Rezept. Die Blätter sollten dann fein geschnitten werden, bevor sie mit den anderen Zutaten gemixt werden
- Rosen-Pesto passt gut zu: Nudeln aus Kichererbsen- oder Teff- oder Maniokmehl; helle Gemüse wie Kohlrabi, als „Dip" zu Fisch oder Meeresfrüchten, zu einer Käseplatte

Rosiges Nervenglück

- Pinien- und Zedernkerne sind perfekte Nervennahrung und ermöglichen die Bildung von Gehirnbotenstoffe für Entspannung, gute Laune und Schlaf.
- Agrest, auch Verjus genannt, ist Saft grüner, d.h. unreifer Trauben. Es ist ein traditionelles Säuerungsmittel und wurde früher in Mitteleuropa statt Zitronensaft oder Essig verwendet. Agrest wird konzentrations- und gedächtnisförderlich.
- Rosenblütenblätter wirken entspannend, schlafförderlich und leicht stimmungsaufhellend.
- Ein hochwertiges Olivenöl mit mindesten 250 mg Polyphenolen/Liter und einem hohen Vitamin E-Gehalt schützt Nerven- und Körperzellen vor Stress- und Alterungsprozessen und unterstützt ebenfalls das Immunsystem.