

# Hanfmus-Pesto

Ein besonderer Aufstrich/Pesto mit der feinen Note der ungerösteten Hanfnuss

## Menge:

Ca. 300g für 4 Personen ausreichend

## Geeignet für:

Frühstück	Hauptspeise	Dessert	Snack
			✓

## Zutaten:

Zutaten:	
6 TL Hanfmus 4 EL Hanföl 4 EL frischer Zitronensaft 120g Kirschtomaten	1 EL Frischkäse 1 Bund glatte Petersilie 3 frische Knoblauchzehen 1 kleine rote Chilischote Tigerpfeffer (Malabar pfeffer) Grobes Meersalz

## Zubereitung:

Die Blätter der Petersilie von den Stengeln lösen. Den Knoblauch zerkleinern und alle Zutaten – nicht die Kirschtomaten - in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verrühren. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz abschmecken. Geben sie das Pesto zur Pasta und garnieren Sie das Gericht mit dünnen Scheiben von Kirschtomaten, Petersilienblättern und etwas Hanföl.



TEANOVA – Genuss erleben  
Sabine Stempfhuber