

Petersilien-Pesto

1 Bund Petersilie
(oder Bärlauch, oder beides)

1 Knoblauchzehe

1 handvoll
Sonnenblumenkerne
(oder Walnüsse, oder andere
Nüsse) und
neutralem Öl

kleinschneiden

achteln.

Alles zusammen
mit

pürrieren, mit Salz
und Pfeffer
abschmecken,
fertig!