



Dauer: Schnell

Kategorie: Eingemachtes und Co. Vegetarisch

Saison: Sommer

Für:

Verfasst von: Lungauer Kochwerk

Zutaten

2 Knoblauchzehen

6 EL Sonnenblumenöl

1 EL Kürbiskernöl

40 G Bergkäse

1 PRISE Salz

40 G Kürbiskerne

1 BUND Rucola

Zubereitung

1. Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten.
2. Rucola eventuell waschen und trocken tupfen oder in einer Salatschleuder trocken schleudern.
3. Knoblauch schälen und pressen.
4. Alle Zutaten miteinander mischen, Öl und Salz unterrühren und mit dem Stabmixer pürieren.

Abgefüllt in ein Glas, bedeckt mit Öl (Öl muss immer drüberstehen) im Kühlschrank einige Wochen haltbar. Passt zu Nudeln oder Gemüse, aber auch zu einem frischen Ofenerdäpfel mit Speckstreifen und Joghurtsoße.