

Liebe SolawistInnen,

auf Anfrage hier das Rezept der Zucchini-Pesto:

Für ca. 45 Gläser a 230 ml:

7,5 kg Zucchini

2 kg Walnüsse

2 (sehr) große Zwiebeln

VEGAN : ca 500 gr Hefeflocken (gibts im Teformhaus oder im Bioaden)

OMNI: selbe Menge fein geriebener Parmesan (darf auch mehr sein)

Schnittlauch, grüne Paprika, Senfkörner

ca. 10 gr. Rauchsalz (gibts im Dennis oder AlNatura (verwende das sparsam)

Hafermilch zum mixen der Nüsse (Tip:macht die Nussmasse schön cremig!), normale Milch geht auch.

Rapsöl zum Anbraten der Zucchini

Salz, Pfeffer

Zucchini in Scheiben in der Pfanne anbraten, gerne braun werden lassen

(aus Zeitmangel haben wir ca 1/3 davon mit den Zwiebeln nur angeschwitzt)

Die Walnüsse anrösten, dann in einem sehr guten Mixer mit der Mindestmenge Hafermilch schaumig mixen (geht nur mit einem sehr starken Mixer), alternativ die Nüsse vorher für ca 12 Stunden einweichen, das Einweichwasser unbedingt zum Blumen gießen verwenden, nicht für die Pesto verwenden, sonst hält das nur Stunden!

Zucchini in den Mixer, Nuss- und Zucchini Masse vermischen.

Hefeflocken einrühren, Paprika und Schnittlauch rein und Salz und Pfeffer.

Wer es etwas dicker haben will (Zucchini haben sehr viel Wasser dabei) kann zum andicken Guarkernmehl nehmen. Auf einen halben Liter reicht ein halber Teelöffel, den man sehr schnell unterrühren sollte.

Fertig. :-)

Grüße Uwe

Falls Interesse besteht, ich kann auch ein Repet für SchoZucchini Creme liefern, gabs letztes Jahr, "Nutella" mit Datteln gesüßt und Zucchini drin.