



Fünf-Elemente Kräuter-Pesto

Zutaten (für 2 Pers.): 160 g frische Kräuter

- Erde:** 50 g Sonnenblumenkerne, 1/8 l Olivenöl
- Metall:** frische Kräuter: z.B. Dill, Schnittlauch, Korianderkraut, Liebstöckel oder Majoran
1/4 TL Kardamom gem., 2-3 Msp. Pfeffer
- Wasser:** 1/4 TL Salz
- Holz:** frische Kräuter: z.B. Kapuzinerkresse, Petersilie oder Sauerampfer
1 TL Zitronensaft
- Feuer:** frische Kräuter,
z.B. Bärlauch, Basilikum, Beifuß, Bibernelle, Bohnenkraut, Brennnessel, Frauenmantel,
Löwenzahn, Oregano, Rosmarin, Rucola, Salbei, Thymian,
2-3 Msp. Kurkuma

Vorbereitungszeit: ca. 30 Min.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zubereitung:

- F** In einer heißen Pfanne
- E** Sonnenblumenkerne trocken rösten bis sie goldbraun sind und dann in einem Blitzhacker oder ähnlichem Gerät fein hacken. Nach und nach gut die Hälfte des Olivenöls zugeben.
- M** Die fein geschnittenen Kräuter des Metallelements zugeben und weiter fein hacken.
Würzen mit 1/4 TL Kardamom gem.,
- W** 1/4 TL Salz,
- H** 1 TL Zitronensaft. Die Kräuter aus dem Holzelement und
- F** dem Feuelement zugeben. Würzen mit 2-3 Msp. Kurkuma.
- E** Das restliche Olivenöl zugeben und weiter fein hacken bis sich Kräuter und Kerne fein in der Masse verteilen.
- M** Mit 2-3 Msp. Pfeffer und
- W** bei Bedarf noch etwas Salz abschmecken.

Varianten:

- 1 Bund Bärlauch (**M**), ca. 50 g, ergibt ein würziges, leicht wärmendes Pesto.
- 1 Handvoll frischen Salbei (**F**, erfrischend) oder einen Kräutermix im **F**ueurelement verwenden.
- Statt Sonnenblumenkernen z.B: Pinienkerne (**E**), Zedernüsse (**E**) oder Haselnüsse (**E**) verwenden.

Wirkung: nährend, leicht erfrischend bis leicht erwärmend (je nach Art der Kräuter)

Nicht: bei Fettunverträglichkeit, Feuchter Hitze
Bärlauch bei Schlafstörungen weglassen!

Tipps:

- Falls keine frischen Kräuter aus einem bestimmten Element zur Verfügung stehen, einfach mit den übrigen Zutaten weitermachen wie im Rezept angegeben.
- Passt hervorragend zu Nudeln aller Art, am besten kombiniert mit Salat als Beilage.
- Auch sehr gut geeignet als Dip oder Brotaufstrich.
- Größere Menge auf Vorrat zubereiten: hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.
- Wenn es einmal schnell gehen soll: einfach einige Esslöffel vorbereitetes Pesto zum Würzen für Gemüsegerichte verwenden.