

# MEHLWURM-LAUCH PESTO



## REZEPT FÜR 1 GLAS (CA. 250 ML):



### Zutaten:

- 1 Stk. Zwiebel
- 1 Lauchstange (ca. 400 g)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Parmesan gerieben
- 1 Stk. Zitrone (Saft)
- 40 g Mehlwürmer (gemahlen)
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- ggf. etwas Wasser

### Zubereitung:

1 Zwiebel und 1 Lauchstange grob schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten lassen.

Das gebratene Gemüse in ein Mixglas füllen und mit den restlichen Zutaten mixen bis ein sämiges Pesto entsteht.

Das Pesto frisch auf einem Röstbrot oder mit deiner Lieblingspasta servieren. Kann aber auch in ein sauberes Glas gefüllt und mit etwas Olivenöl beträufelt werden. So bleibt es im Kühlschrank mindestens eine Woche lang haltbar.