

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.



Randen-Mandel-Pesto

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet

Ohne Milchprodukte

- 1 Knolle Randen (roh oder gekocht gekauft)
- 2 Schalotten
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 60 g geschälte Mandeln
- 40 g Olivenöl
- 3 EL Weissweinessig
- 2 TL Reissirup
- Salz und Pfeffer
- Kreuzkümmel gemahlen (optional)

Die Rande schälen, klein schneiden und in etwas Wasser 10 bis 15 min. weich garen.

Mandeln und Rosmarin in einer Pfanne ohne Öl rösten. Schalotten in Rapsöl dämpfen.

Alles zusammenfügen und zu einem feinen Pesto pürieren und zu Teigwaren servieren.

Beim Untermischen mit den Teigwaren gibt es eine unglaublich schöne und spezielle Farbe. Kinder lieben das Menü deswegen sehr.