

## GRUNDREZEPT

### ZUTATEN

- 30 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 großes Bund Basilikum (ca. 120 g)
- 110 ml Rapsöl nach Wahl
- 30 g Parmesan
- ½ TL Meersalz

### UND SO GEHT'S

Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen. Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Basilikum vorsichtig waschen und gründlich trocknen. Die Blätter von den Stielen zupfen und ebenfalls fein schneiden. Parmesan reiben. Alle Zutaten mit dem Rapsöl in einer Küchenmaschine kurz (!) pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Info: Nach dem Prinzip dieses Grundrezepts können die unterschiedlichsten Pestovariationen zubereitet werden.

### EINES FÜR ALLES

Rapsöl ist ein Alleskönner in der Küche. Angeboten wird es in zwei verschiedenen Varianten. Kaltgepresste Rapsöle zeichnen sich durch ein intensiv nussiges Aroma aus. Sie sind die Spezialisten für die kalte Küche und verfeinern Dips, Marinaden, Majonäsen und Salatdressings mit ihrer ganz besonderen Note. Raffiniertes Rapsöl hingegen ist geschmacksneutral und lässt dem Aroma der frischen Zutaten den Vortritt.

LEICHT BIS KRÄFTIG NUSSIG GESCHMACK (+)  
INTENSIV HONIGGELB FARBE (+)  
RAPSÖL KALTGEPRESST DEKLARATION (+)



+ GESCHMACK NEUTRAL  
+ FARBE HELL, LEICHT GELBLEICH  
+ DEKLARATION RAPSÖL

### NATÜRLICH AUSGEWOGEN

Ernährungsexperten empfehlen Rapsöl wegen seines günstigen Fettsäurenusters. So sieht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Rapsöl auf Platz 1 der empfehlenswerten Speiseöle und dokumentiert dies in der DGE-Lebensmittelpyramide. Auch das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund rät zur Verwendung von Rapsöl. Rapsöl punktet mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren in Form der alpha-Linolensäure, die dazu beiträgt, einen normalen Blutcholesterinspiegel aufrechtzuerhalten.

Darüber hinaus verfügt Rapsöl über einen hohen Gehalt an der einfach ungesättigten Ölsäure. Sie hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel, wenn sie gesättigte Fettsäuren in der Nahrung ersetzt.

### RAPSÖL IST DIE NUMMER 1

Vielseitige Einsatzmöglichkeiten, eine mustergültige Fettsäurenzusammensetzung und eine heimische Herkunft kommen gut an: Rapsöl ist das beliebteste Speiseöl in Deutschland. Kein anderes Speiseöl findet häufiger seinen Weg in die Einkaufswagen der bundesdeutschen Verbraucher. Mit einem Marktanteil von über 40 Prozent liegt es weit vor Sonnenblumenöl und noch viel deutlicher vor Olivenöl.

RAPSÖL  
ENTDECKEN

## WILD & ZAHM

Rapsöl-Pesto mit  
Wild- und Küchenkräutern



[www.deutsches-rapsoel.de](http://www.deutsches-rapsoel.de)



[www.facebook.com/Rapsoelentdecken](https://www.facebook.com/Rapsoelentdecken)



[www.twitter.com/rapsoelinfo](https://www.twitter.com/rapsoelinfo)



Union zur Förderung von Oel-  
und Proteinpflanzen e.V. (UFOP)  
Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin



ufop

ufop

## BLUTAMPFER-CURRY-PESTO

- 15 g Haselnusskerne, geröstet
- 50 g Blutampfer
- ½ Knoblauchzehe
- 120 ml Rapsöl
- ½ Limette, Saft
- ½ TL Currypulver
- 20 g Parmesan, gerieben
- ½ TL Meersalz

**Passt zu:** Fisch, Geflügel, Rote Bete, Räuchertofu

## KAPUZINERKRESSE-MANGO-PESTO

- 20 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 100 g Kapuzinerkresse
- ½ Knoblauchzehe
- 100 ml Rapsöl
- 100 g reife Mango, gewürfelt
- 20 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Passt zu:** Steak, Kartoffeln, Lachs

## LÖWENZAHN-GRANATAPFEL-PESTO

- 50 g junger Löwenzahn
- ½ Knoblauchzehe
- 100 ml Rapsöl
- 40 ml Granatapfelsaft
- 20 g Parmesan, gerieben
- ½ TL Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL brauner Zucker

**Passt zu:** Risotto, Pasta

**Tipp:** Frische Granatapfelkerne unter das fertige Pesto geben.

## GUNDELREBE-HIMBEER-PESTO

- 50 g Gundelrebe/Gundermann
- ½ Knoblauchzehe
- 100 ml Rapsöl, kaltgepresst
- ½ unbehandelte Zitrone, Saft und Abrieb
- 1 TL Honig
- 50 g Himbeeren, TK oder frisch
- 15 g Hanfsamen, geröstet (Bio-Laden)
- ½ TL Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Passt zu:** Käse, gebackenem Wurzelgemüse, Vanilleeis

**Tipp:** Himbeeren, Hanfsamen und Zitronenabrieb nicht mit pürieren, sondern unter das fertige Pesto rühren.

## BRUNNENKRESSE-THYMIAN-PESTO

- 30 g geröstete Pinienkerne
- 1 Bund Brunnenkresse
- 15 g junger Thymian
- ½ Knoblauchzehe
- 100 ml Rapsöl
- 2 EL Goji-Beeren, grob zerkleinert
- 30 g Parmesan gerieben
- ½ TL Meersalz

**Passt zu:** Lamm, Schaf- und Ziegenkäse

**Tipp:** Das Pesto schmeckt besonders gut, wenn es noch etwas stückig ist.

## SÜßES MINZE-PESTO

- 1 Bund Minze
- 80 ml kaltgepresstes Rapsöl
- ¼ Zitrone, Saft
- 20 ml Orangensaft
- 2 EL brauner Zucker
- 25 g weiße Kuvertüre, fein gehackt

**Passt zu:** Schokoladentorte, Vanilleeis, gebackene Bananen, Milchreis

**Tipp:** Zucker und Kuvertüre erst unter das fertige Pesto rühren.