

ERNÄHRUNGSTIPP

Petersilie



Ernährungstipp | Petersilie

Dass die Petersilie das wohl bekannteste Küchenkraut ist, hat gute Gründe. Sie ist ausgesprochen reich an Vitaminen und Mineralstoffen und gibt mit ihrem ganz eigenen, würzigen Geschmack vielen Gerichten den letzten Schliff. Dabei ist es egal, ob man auf die krausen oder glatten Sorten zurückgreift. Etwas weniger bekannt ist die Wurzelpetersilie, die als wahre Vitaminbombe weit mehr ist als nur eine würzende Zutat für Suppen.

Probieren Sie doch mal eines unserer leckeren Petersilien-Rezepte!

Petersilien-Walnuss-Pesto:

1 Bund glatte Petersilie	50 g Walnüsse (gehackt)
75 g geriebener Parmesan	2 Zehen Knoblauch
etwas Olivenöl	Salz, Pfeffer, evtl. etwas Chili

Die Walnüsse ohne Öl in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Petersilie mit Knoblauch und Nüssen fein pürieren und dabei in dünnem Strahl das Öl zugeben, bis eine cremige Masse entstanden ist. Zum Schluss den Parmesan unterrühren, evtl. noch etwas Öl zugeben. Mit den Gewürzen herzhaft abschmecken.

Salat aus Petersilienwurzeln und Möhren:

500 g Petersilienwurzeln	1 TL Honig
500 g Möhren	1 EL Senf
2 Schalotten	4 EL weißer Balsamico-Essig
4 EL Haselnüsse (gehackt)	Salz, Pfeffer

Die Haselnüsse ohne Öl in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Die Möhren und Petersilienwurzeln schälen und in wenig Salzwasser bissfest garen, abschrecken und in Scheiben schneiden. Die Schalotten fein hacken und mit den übrigen Zutaten (außer den Nüssen) zum Dressing verrühren. Übers Gemüse geben und gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit den gerösteten Nüssen bestreuen.