

Thermomix TM31



## TOMATEN-PESTO



**ARBEITSZEIT**  
5 Min.



**GESAMTZEIT**  
5 Min.



**SCHWIERIGKEIT**  
einfach



**PORTIONEN**  
1 Schraubglas  
(450 g)



**PREISNIVEAU**  
durchschnittlich

### ZUTATEN FÜR 1 SCHRAUBGLAS (450 g)

100 g getrocknete Tomaten  
(nicht in Öl eingelegt)  
120 g Parmesan, in Stücken  
25 g Sonnenblumen- oder  
Pinienkerne  
1 kleine Tomate (ca. 75 g), reif,  
halbiert  
150 g Olivenöl

### ZUBEREITUNG

1. Getrocknete Tomaten in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
2. Parmesan in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern.
3. Sonnenblumen- oder Pinienkerne zugeben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
4. Zerkleinerte getrocknete Tomaten, frische Tomate und Öl zugeben, **40 Sek./Stufe 5** zu einer homogenen Masse vermischen und mit geriebenem Parmesan zu Nudeln servieren. Übriges Pesto in einem Schraubglas mit Öl bedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

### NÄHRWERTE PRO SCHRAUBGLAS



Brennwert	4760 kJ/1135 kcal
Eiweiß	31 g
Kohlenhydrate	28 g
Fett	102 g
Cholesterin	48 mg