



Rezeptvorschläge:

Pesto-Leckereien - Vitales Fast Food für fitte Zellen!

Kennst Du das? Auch wenn Du gerne kochst, manchmal hast Du einfach keine Lust darauf den Kochlöffel zu schwingen?

Hier haben wir die Lösung!

Lucia's 4 getrocknete Pesto-Mischungen in den Sorten

Tomate, Karotte, Kürbis und Kürbiskern

Probiere die Pestos als Basis für **schnelle, vielfältige Gerichte**

Die neuen Pesto-Varianten sind schneller, leckerer und vitaler als alles vom Lieferservice!

Ideal auch für Kochmuffel. Die Pesto-Mischungen gelingen immer und JEDEM – schnell und sicher.

HINWEIS:

Ein Glas Pesto enthält ca. 10 Esslöffel Trocken Pesto. Das ergibt:

- 5 – 7 Portionen würziges Pesto als Dip oder Brotaufstrich
- 2 – 4 Portionen eines Hauptgerichtes

Exakt Dosieren

Getrocknete Pesto-Mischungen kannst Du genau in der Menge entnehmen, die Du gerade brauchst. Der verbleibende Rest im Glas ist sicher verschlossen gut weiter haltbar.

Lucia's Bio Trocken-Pestos sind ideal für:

- ✓ kleine Haushalte
- ✓ fürs Büro
- ✓ für überraschenden Besuch
- ✓ den kleinen Hunger zwischendurch
- ✓ super-schnelle Mahlzeit für akut Hungrige

Ernährung im 3. Jahrtausend

einfach – natürlich – individuell
Dipl. Ing. (FH) Lucia Treffurth

Lucia's Natürlich(t)
...FRISCHES ROHKOST-BIO-LEINÖL UND MEHR!



Hier einige leckere Tipps für verfeinerte Vielfalt:

(Rezeptvorschläge für je 1 Person)

Tomatiges Zungen-Wunder

2 EL Lucia's Bio Tomaten Pesto mit 2 EL Bio Olivenöl Adrisan und 4 EL Wasser anrühren. Kurz ziehen lassen. Nun nach Belieben mit Knoblauch und etwas frischer Peperoni und etwas (möglichst) frisches Basilikum verfeinern. Durch die Zugabe einer kleinen gewürfelten Tomate wird das Pesto frisch fruchtig. Falls zur Hand, etwas Käse (ca. 50 g = 2 – 3 EL) wie Mozzarella oder Gouda darüber reiben.

Ideal auf **Toast** oder zu **Nudeln**, auch mit Käse kurz überbacken. Wenn vorhanden, mit einem Salatblatt und etwas frischem Basilikum servieren.

Sehr lecker auch als **Pizzagrundlage**.

Kerniger Kürbis-Knaller

2 EL Lucia's Bio Kürbiskern Pesto mit 2 EL Bio geröstetem Kürbiskernöl Adrisan und 4 EL Wasser (oder evtl. Rotwein) anrühren. Kurz ziehen lassen. Einen würzigen Käse wie Greyerzer, Bergkäse oder ähnliches (ca. 50 g = 2 – 3 EL) fein reiben und mit dem Pesto gut vermischen.

Ideal auf **Toast** oder zu **Nudeln**, auch mit Käse kurz überbacken.

Sehr lecker auch zu **Steak**.

Scharfe Karotte

2 EL Lucia's Bio Karotten Pesto mit 2 EL Bio Lucia's Bio Leinöl und 4 EL Wasser oder klarer Gemüsebrühe anrühren. Kurz ziehen lassen. Mit ca. 2 EL Frischkäse und frisch geriebenem Meerrettich nach Belieben oder Meerrettich aus dem Glas nach Belieben abschmecken. Evtl. mit etwas Salz abschmecken.

Ideal auf **Toast** oder zu **Pell- oder Bratkartoffeln**.

Sehr lecker auch zu **Fisch**.

Lucia's Natürlich(t)

©Lucia Treffurth Bio-Öl-Handel * Kreuter-Str. 8 * 83071 Stephanskirchen * Tel. 08031 - 20 800 40 * Fax 08031 – 94 11 070 *
blog.lucias-natuerlicht.de * www.lucias-natuerlicht.de * info@lucias-natuerlicht.de * Facebook: @LuciasNaturlicht

Für die mit Bio gekennzeichneten Produkte gilt: DE-ÖKO-013



Neue Luxus-Leckereien: (Varianten mit Lucia's Bio Luxusschmalz vegan):

Tomaten-Käse Klassiker

2 EL Lucia's Bio Tomaten Pesto mit 2 EL Lucia's Bio Luxusschmalz vegan und 4 EL Wasser anrühren. Kurz ziehen lassen.

Nun nach Belieben mit klein gehackten Zwiebelstücken und etwas frischem Bärlauch oder anderen Kräutern verfeinern. Durch die Zugabe einer kleinen gewürfelten Tomate wird das Pesto frisch fruchtig.

Etwas Käse (ca. 50 g = 2 – 3 EL) wie Mozzarella, Bergkäse oder gereiften Gouda darüber reiben.

Ideal auf **Toast** oder zu **Nudeln**, auch mit Käse kurz überbacken. Wenn vorhanden, mit einem Salatblatt und etwas frische Kräutern servieren.

Sehr lecker auch als **Pizzagrundlage**.

Alpine Kürbiskerne-Streichart

2 EL Lucia's Bio Kürbiskern Pesto mit 2 EL Lucia's Bio Luxusschmalz vegan und 4 EL Wasser (oder evtl. Rotwein) anrühren. Kurz ziehen lassen.

Einen würzigen Käse wie Emmentaler, Bergkäse oder würzige Almkäse (ca. 50 g = 2 – 3 EL) fein reiben und mit dem Pesto gut vermischen.

Ideal auf **Toast** oder zu **Nudeln**, auch mit Käse kurz überbacken.

Sehr lecker auch zu **Steak**.

Sanfte Karotte

2 EL Lucia's Bio Karotten Pesto mit 2 EL Lucia's Bio Luxusschmalz vegan und 4 EL Wasser oder klarer Gemüsebrühe anrühren. Kurz ziehen lassen.

Mit ca. 2 EL Frischkäse, etwas Honig und einem Spritzer Shoyu (helle Sojasoße) abschmecken. Evtl. mit etwas Salz, Schnittlauch (gehackt) oder frischem Bärlauch abschmecken.

Ideal auf **Toast** oder zu **Pell- oder Bratkartoffeln**.

Sehr lecker auch zu **Fisch**.

Exotisch-fruchtiger Kürbis

2 EL Lucia's Bio Kürbis Pesto mit 2 EL Lucia's Bio Luxusschmalz vegan und 4 EL Wasser oder klarer Gemüsebrühe anrühren. Kurz ziehen lassen.

Mit etwas Kokosmilch und einer Messerspitze Curry, evtl. etwas getrocknete Ananas (in der Kokosmilch vorher einige Minuten eingeweicht oder aufgekocht) und klein gehackter junger Banane abschmecken.

Ideal auf **Toast** und **warm zu Reis**.

Sehr lecker auch zu **gekochtem oder gegrilltem Huhn**.