



Tomatenpesto

ergibt ca. 350 g

100 g	getr. Tomaten in Öl
50 g	Mandeln
2 Zehen	Knoblauch
½ Bund	Petersilie
120 g	Olivenöl (inkl. Tomatenöl)
½ TL	Salz
2-3 Prisen	Pfeffer
1-2 Prisen	Cayennepfeffer
1 Prise	Zucker

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen. Das Öl auffangen und später mit verwenden. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und bis zum Erkalten darin ziehen lassen.

Mandeln, Knoblauch und Petersilie hacken.

Im Mixer oder mit dem Pürierstab mit den Tomaten und dem Öl pürieren.

Mit den Gewürzen herzhaft abschmecken.

In Tomatenpesto geschwenkter Rosenkohl

für 4 Personen als Beilage

400 g	Rosenkohl
	Kokosöl zum Anbraten
	Salz
1 EL	Tomatenpesto
5-8 EL	Olivenöl

Den Rosenkohl waschen und putzen (Strunk abschneiden und ggf. äußere Blätter entfernen). In aufrechte Viertel schneiden.

Den Rosenkohl in heißem Kokosöl scharf anbraten und sofort mit etwas Salz würzen. Sobald der Rosenkohl angebräunt ist bei mittlerer Hitze vorsichtig kurz weitergaren. Der Kohl darf gern noch etwas Biss haben.

Das Tomatenpesto mit dem Olivenöl verdünnen und vorsichtig unter den fertig gegarten Rosenkohl ziehen. Achtung, den Kohl nicht ertränken. Das Pesto nicht mehr mitgaren!

Widme Dich der Liebe und dem Kochen mit wagemutiger Sorglosigkeit. *S.H. Dalai Lama*