



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.org

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Feldsalat Pesto 4 Portionen

Auch wenn es heute unglaublich erscheint – vor noch nicht allzu langer Zeit war Pesto in Deutschland noch recht unbekannt. Erst so ab den 2000er Jahren trat es seinen großen Siegeszug an und heute kann man in Supermärkten alle möglichen als Pesto bezeichneten Soßen fertig kaufen. Und im Netz wimmelt es an Rezepten.

Mein persönlicher Tipp: kauft kein fertiges Pesto. Zumindest keines der großen, handelsüblichen Marken. Mit dem Original haben die wenig zu tun und verwenden oft minderwertige Zutaten. Sonst wäre der Preis nicht zu halten. Ein frisches Pesto besteht aus frischen Kräutern, gutem Olivenöl und Nüssen – und im Original aus Parmesan. Alles keine günstigen Zutaten. Da kann ein Glas keine 2€ kosten, wenn auch noch die Arbeit bezahlt sein will.

Macht Pesto frisch, wenn es im Frühling und Sommer frische Kräuter gibt. Idealerweise aus dem eigenen Garten für fast umsonst. Und dann macht eine größere Menge und bewahrt es auf. Richtig zubereitet hält sich ein Pesto auch bis zu 6 Monate. Und wenn es eben im Winter keine Pesto gibt – dann haltet euch vor Augen, dass frische Kräuter nun mal im Winter keine Saison haben. Ich persönlich finde das Essen mit den Jahreszeiten wunderschön. Ich freue mich 11 Monate im Jahr auf die ersten Erdbeeren, dann esse ich so viel bis ich sie nicht mehr sehen kann und mag keine für den Rest des Jahres. Pesto gehört für mich fest in Frühling und Sommer und dann ist es eben aus damit.



Wer dennoch haltbar machen will, so geht's es:

- Absolute Sauberkeit beim Arbeiten. Saubere Schüsseln, sauber und heiss ausgekochte Gläser, die Zutaten so frisch wie irgend möglich. Hände gründlich waschen oder am besten Einweg-Handschuhe tragen.
- Die Zutaten sehr fein hacken/verarbeiten. Erstens lassen sie sich besser abfüllen, zweitens vermischen sie sich besser mit dem Öl. Und das ist der Haupt-Trick beim haltbar machen.
- Öl, sehr, sehr viel Öl. Das Öl ist der Haupt-Konservierungsstoff. Ihr braucht also wirklich viel Öl, wenn ihr frisches Pesto haltbar machen wollt. Rechnet mit mindestens 1/3 bis das Doppelte mehr, als in den Rezepten drin steht.
- Langsam abfüllen! Erst alle Zutaten fein hacken, mit dem Öl vermischen und dann mit einem Teelöffel in die Gläser füllen. Eine Ladung nach der anderen. Jede Ladung fein säuberlich fest am Boden und später auf dem bereits eingefüllten Inhalt andrücken. Lasst euch Zeit dabei. Ihr wollt so erreichen, dass überhaupt keine Luftblasen irgendwo sind. Massiv und kompakte abgefüllt. Luft ist schlecht – weil es die Gärung befördern kann! Ihr wisst spätestens jetzt, ob ihr genug Öl genommen habt. Beim fest Andrücken sollten sich die gehackten

genommen habt. Beim fest Andrücken sollten sich die gehackten





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.org

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kräuter schön kompakt ablegen und es sollte sich Öl absetzen und einen Rand obenauf bilden. Das sorgt für einen luftdichten Abschluss. Zum Schluss nochmal einen Schuss pures Öl obenauf als „luftdicht“ Deckel.

Wenn ihr alles richtig gemacht habt hält sich Pesto so (am besten kühl gelagert) bis zu 6 Monate.

ACHTUNG: sobald ihr Luftbläschen im Glas aufsteigen seht, gärt es im Glas und das Pesto ist verdorben. Nicht mehr verwenden.

Ihr könnt fertig abgefüllte Gläser auch einfrieren. Das verändert natürlich die Konsistenz des Pestos etwas, sorgt aber für definitive Haltbarkeit.



Das klassische Pesto ist das Pesto Genovese mit Basilikum, Pinienkernen und Parmesan. Aber Pesto heisst nichts anderes als „zerstossen“ und kommt als Name daher, dass die Saucen im Mörser hergestellt wurden. Heute bezeichnet man eigentlich jede Sauce aus rohen Zutaten, die Nüsse und Öl enthalten als Pesto. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für vegane Pestos gilt als Faustformel: 50/50 Kräuter und Nüsse. Wer es „käsiger“ möchte, fügt Hefeflocken hinzu. Ich verwende übrigens lieber Rapsöl als Olivenöl. Es ist geschmacksneutraler und daher für jede Kombination aus Kräutern und Nüssen gut geeignet. Noch dazu hat es weniger Co2 Kilometer (zumindest deutsches Bio Rapsöl) und ist durch seine Kombination an Omega Fettsäuren für Veganer besonders empfehlenswert. Nur „italienische“ Pestos mache ich tatsächlich mit Olivenöl.

Im Stadtgarten essen wir frisches Pesto (mit weniger Öl) übrigens ganz oft auch als Brotaufstrich oder Dip. Sehr lecker. ☺

In dieser Variante machen wir das pest mit Feldsalat. Der schmeckt sehr fein nussig und passt gerade in den kalten Monaten sehr gut als Ersatz für die Sommerkräuter.

Zutaten ca. 3 Portionen

150g Feldsalat

100g Walnüsse

Rapsöl (80 ml bei frischem Verzehr, mindestens 200 – 300 zum haltbar machen)

1 Knoblauchzehe

Salz

1. Den Feldsalat sehr fein hacken. Idealerweise mit der Hand. Wenn ihr eine Küchenmaschine oder einen Mixer verwendet, dann bitte mit der Impuls Taste arbeiten. Wenn ihr den Motor am Stück laufen lasst, entsteht beim Hacken Hitze, die die Kräuter bitter werden lässt.
2. Die Nüsse erst anrösten, dann sehr fein hacken.
3. Knoblauch fein reiben.
4. Alles mit dem Öl mischen und probieren. Nur bei Bedarf noch salzen.

