

Pesto

Heute kennt jeder Pesto a la Genovese – die klassische Mischung aus Basilikum, Pinienkernen und Parmesan. Aber jedes gut sortierte Supermarkangebot bietet heute auch bereits weitere Varianten – von Rosse (mit Tomaten) über Arabiata (scharf) oder im Frühling auch Bärlauch-Pestos.

Ich habe mit fertig Pestos zwei kleine Probleme: erstens enthalten sie fast alle Käse und zweitens oft minderwertige Zutaten. Gerade am Öl wird gerne gespart. Und ich finde sie alle sehr teuer. Pesto selber machen ist super einfach und günstig (wenn man saisonale Zutaten nimmt). Und ich weiss eben genau, welche Zutaten rein kommen.

Pesto al la Genovese wird in Kochbüchern des 19. Jhd erstmals erwähnt – Kräutersaucen gibt es aber dokumentiert bereits seit den Römern. Und außer dem klassischen Pesto kennt man auch aus vielen anderen Länderküchen, z.B. Pistou aus Frankreich oder Chimichurri aus Argentinien.

Der Name Pesto kommt von pestare und das heißt zerstoßen. Im Fazit also ist theoretisch alles Pesto, was wir „zerstossen“. Veganes Pesto verzichtet natürlich auf Käse und besteht zu jeweils 50% aus einem Kraut oder einem Gemüse und Nüssen. Einfach Augenmaß: soviel gehackte Kräuter – soviel gehackte Nüsse.

Ich rege auch hier wieder zum fröhlichen Experimentieren an. Selbst wenn in einem Rezept vielleicht Mandeln empfohlen werden – einfach mal Walnüsse probieren. Ich gebe hier ein paar gut getestete Kombinationen an – aber das ist nicht in Stein gemeißelt.

Gerade für Nuss-Allergiker ist Pesto selbst machen eine gute Alternative. Man kann anstatt Nüssen auch Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne verwenden! Auch Cashews sind einen Versuch wert. Die Cashew ist einen Scheinnuss und wird oft von Nussallergikern gut vertragen.

Ich verwende für die Pestos immer ein relativ Geschmacksneutrales Sonnenblumen- oder Rapsöl. Das Öl dient der Konservierung und soll nicht durch seinen Eigenschmack den Gesamtgeschmack des Pestos verziehen. Nicht mit Öl sparen – die Kräuter und Nüsse wirklich gut mit Öl vermischen. Und dann mit einem kleinen Löffel Lage für Lage in saubere Gläser füllen und fest andrücken. Es sollten keine Luftpinschlüsse in der Masse sein. Obenauf einen Schicht Öl aufgießen, so das dadurch alles luftdicht abgeschlossen ist. So hält sich das Pesto im Kühlschrank sicher 4 Wochen. Wenn man sehr sauber arbeitet und ganz ohne Luftpinschlüsse auch bis zu 6 Monate.

Idealerweise werden für Pestos die Kräuter von Hand sehr fein gehackt oder im Mörser zerstoßen – einen elektrischen Pürrierstab oder eine Küchenmaschine empfehle ich nicht. Die Kräuter können durch das mechanische Hacken heiß und dadurch bitter werden.

Rezepte

Feldsalat Pesto

Feldsalat

Walnüsse

Knoblauch

Salz

Sonnenblumenöl

1. Feldsalat gut waschen, dann in einer Salatschleuder trocken schleudern. Sehr fein hacken.
2. Walnüsse anrösten, fein hacken/mörsern.
3. Knoblauch fein reiben
4. Alles vermischen, gut mit Öl mischen und mit Salz abschmecken.

Rucola Pesto

Rucola

Pistazien

Knoblauch

Salz

Sonnenblumenöl

1. Rucola gut waschen, dann in einer Salatschleuder trocken schleudern. Sehr fein hacken.
2. Pistazien anrösten, fein hacken/mörsern.
3. Knoblauch fein reiben
4. Alles vermischen, gut mit Öl mischen und mit Salz abschmecken.

Kapuzinerkresse Pesto

Kapuzinerkresse

Cashews

Knoblauch

Salz

Sonnenblumenöl

1. Kapuzinerkresse gut waschen, dann in einer Salatschleuder trocken schleudern. Sehr fein hacken.
2. Cashews anrösten, fein hacken/mörsern.
3. Knoblauch fein reiben
4. Alles vermischen, gut mit Öl mischen und mit Salz abschmecken.

Rote Bete Pesto

Vorgekochte rote Bete

Sonnenblumenkerne

Knoblauch

Salz und Pfeffer

Ggf. etwas Zucker

Sonnenblumenöl

1. Bete sehr fein reiben.
2. Sonnenblumenkerne anrösten, fein hacken/mörsern.
3. Knoblauch fein reiben
4. Alles vermischen, gut mit Öl mischen und mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zucker abschmecken.

Möhren Pesto

Möhren

Haselnüsse

Zwiebeln (pro 3 Möhren etwa eine halbe)

Chili

Ahornsirup oder dunkler Agavendicksaft

Salz und Pfeffer

Sonnenblumenöl

1. Möhren fein reiben. Zwiebeln fein hacken, Chili (nach Geschmack) fein hacken. Alles zusammen in Öl anrösten und wieder erkalten lassen.
2. Haselnüsse anrösten und fein hacken/mörsern.
3. Möhrenmasse und Nüsse mit Öl gut durchmischen. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

