

CORNELIA SCHINHARL

# PESTO, CHUTNEY & CO.

Kleine Würzwunder  
aus dem Glas

KÜCHENRATGEBER

**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

CORNELIA SCHINHARL

# PESTO, CHUTNEY & CO.

Kleine Würzwunder  
aus dem Glas

KÜCHENRATGEBER



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein  
Smartphone und eine  
Internetverbindung



### **1. APP HERUNTERLADEN**

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



### **2. REZEPTBILD SCANNEN**

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



### **3. FUNKTIONEN NUTZEN**

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



## WÜRZIG UND IMMER ZUR HAND!

Den Klassiker aus Basilikum und Pinienkernen kennen und lieben wir schon lange. Und genießen ihn mit frisch gekochter Pasta oder Gnocchi, würzen die Suppe damit oder streichen ihn auf knusprig geröstete Brotscheiben. Aber da geht noch viel mehr: andere Kräuter und Nüsse, zusätzliche Aromen von getrockneten Tomaten, Ingwer

oder Kapern. Viele Gemüse lassen sich ebenso einfach und schnell in wunderbare Pasten verwandeln wie Linsen, Kichererbsen und Co. Sie alle bringen Abwechslung auf den Vorspeiseteller und das Brot. Geht's um würzige Beilagen zu Gegrilltem oder Gebratenem, zu indischen oder orientalischen Gerichten, greifen wir gerne zu Chutney, Salsa, Relish, Senf oder Ketchup. Auch dafür gibt es viele verführerische Rezepte.

Das ist alles sehr einfach zu machen. Damit ganz bestimmt nichts schiefgeht, erfahren Sie, was Sie rund um Zubereitung und Aufbewahrung wissen sollten. Dazu gibt es Infos zu Zutaten, hilfreichen Zubehör und ein paar Blitzrezepte für schnell gerührte Dips aus Pesto & Co.

Und schon kann es losgehen mit Pesto mixen, Chutney kochen und Senf anrühren. Viel Spaß und Genuss wünsche ich Ihnen!

Carolea Schinkel



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

# GUT GEMACHT, GUT GEGESSEN

Allerbeste Zutaten, eine Prise Know-how, und schon kann es losgehen mit Pesto für Pasta, Chutney zum Curry und Senf zur Bratwurst. Aber sie können noch viel mehr ...

## **GUT EINKAUFEN!**

Pesto & Co. sind meist schnell gemacht. Damit sie auch wunderbar aromatisch und würzig schmecken und außerdem lange haltbar bleiben, muss man ein paar Dinge beachten. Beginnen wir beim Einkauf: Schön reif und voller Aroma sollen das Gemüse und die Früchte sein, frisch geerntet und saftig die Kräuter. Von allerbesten Qualität müssen die Zutaten sein, damit Pesto und Co. auch richtig gut schmecken. Und das ist dann am wahrscheinlichsten, wenn sie Saison haben! Also idealerweise jahreszeitengerecht einkaufen und Frisches recht bald verwenden. Wenn Kräuter nach dem Einkauf doch einmal ein oder zwei Tage auf ihren Einsatz warten müssen, sollte man sie in einem gut verschlossenen Plastikgefäß im Kühlschrank lagern.

## **GLÄSER UND FLASCHEN**

Zum Aufbewahren eignen sich Gläser und Flaschen mit Schraubdeckel am besten. Die gibt es im Haushaltswarengeschäft oder online zu kaufen, man kann aber auch ausrangierte Pesto-, Honig- oder Konfitüregläser verwenden. Wichtig: Die Deckel müssen unbeschädigt und dicht sein. Bei Bedarf ersetzen, man kann sie auch einzeln kaufen.

#### **GLÄSER VORBEREITEN**

Sauberkeit ist oberstes Gebot, wenn Pesto & Co. in den Gläsern und Flaschen eine Weile haltbar bleiben sollen. Gläser und Deckel deshalb am besten mit Wasser bedeckt in einem Topf 5 Min. leicht kochen lassen und so sterilisieren. Mit einer Zange herausnehmen und umgedreht auf einem sauberen Küchentuch abtropfen und trocknen lassen. Auch möglich: Gläser im Backofen bei 100° in ca. 15 Min. sterilisieren. Für Pasten, die nur kurz lagern, genügt es, die Gläser mit sehr heißem Wasser auszuspülen und gut abtropfen zu lassen.

#### **PERFEKT EINFÜLLEN**

Zum Einfüllen ist ein Einfülltrichter sehr praktisch, damit bleiben die Ränder der Gläser am ehesten sauber. Bei Pesto die Oberfläche glatt streichen und das Pesto komplett mit einer Ölschicht bedecken. Heißes wie Chutney und Relish gleich nach dem Kochen in die Gläser oder Flaschen füllen und die Deckel sofort schließen. So bildet sich ein Vakuum in Flasche oder Glas.

#### **RICHTIG AUFBEWAHREN**

Was ungekocht eingefüllt wird wie Pesto, wandert zum Lagern am besten gleich in den Kühlschrank. Was gekocht ins Glas kommt und länger haltbar ist, kann im kühlen Keller oder der Vorratskammer aufbewahrt werden. Nach dem Öffnen aber auch unbedingt in den Kühlschrank stellen!

#### **KLASSISCH GENIESSEN**

Immer wieder gut ist grünes Pesto zu Pasta oder Gnocchi. Dazu mit so viel heißem Kochwasser verrühren, bis es schön cremig ist. Und einfach unter Pasta oder Gnocchi mischen. Genauso geht es mit anderen Pasten wie Steinpilzpesto, rotem Pesto ...

#### **AUF DEM BROT**

Schnell gemacht und einfach köstlich: dünne Scheiben (Vollkorn-)Baguette oder Toast im Backofen bei 250° ca. 4 Min. knusprig backen oder im Toaster rösten. Mit Pesto oder einer anderen Paste wie z. B. der Avocado-Kräuter-Paste bestreichen und zum Aperitif oder als kleinen Imbiss servieren. Außergewöhnlich und sehr raffiniert: geröstete Brotscheiben mit etwas Frischkäse bestreichen und mit einem Chutney oder Relish toppen.

#### **ALS FEINE WÜRZE**

Alle Pasten und Saucen in diesem Buch sind wunderbar würzig. Das kann man nutzen, etwa für eine Salatsauce: einfach unter die übliche Vinaigrette 1 TL Pesto der Wahl (das Feigenpesto passt wunderbar, vor allem zu kräftigen Wintersalaten!), Chutney, Relish oder einen selbst gemachten Senf mischen. Und auch der Frischkäse auf dem Sandwich wird durch etwas Pesto & Co. aufgewertet. Ebenfalls gut: unter Ricotta oder Quark mischen und mit Pellkartoffeln genießen.

#### **IN DER SAUCE**

Auch warme Saucen wie Wein-, Sahne- und sogar Bratensaucen vertragen gelegentlich einen Schuss mehr Würze. Unter milde Sahne- und Weinsaucen am besten ein eher sanftes Pesto wie das klassische aus Basilikum, Haselnuss-Thymian-Pesto, Pilzpesto oder das Dillpesto mit Frischkäse rühren, unter kräftige Saucen kann man auch sehr aromatische Kreationen wie beispielsweise das Feigenpesto, eine der Olivenpasten, die Dattelpaste oder eines der Chutneys oder Relishes mischen.



# PESTO ALLA GENOVESE

**50 g Pinienkerne**

**2 Bund Basilikum (ca. 50 g)**

**Salz**

**100 ml Olivenöl**

**1 Knoblauchzehe (nach Belieben)**

**2 EL frisch geriebener Parmesan**

**Pfeffer**

**Olivenöl zum Bedecken**

Für ca. 200 ml

15 Min. Zubereitung

gekühlt mind. 2 Wochen haltbar

Pro 50 ml ca. 380 kcal

4 g EW

39 g F

4 g KH



**1** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Sobald sie braun werden, aus der Pfanne nehmen.



2 Das Basilikum waschen. Die Blätter abzupfen und sehr gut trocken tupfen. Anschließend grob hacken, damit sie sich nicht um das Hackmesser wickeln.



3 Das Basilikum mit den Pinienkernen und 1 Prise Salz im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Dann nach und nach das Öl dazugießen und untermixen.