

Susann Kreihe

PESTO BASTA!

Die **150** besten Rezepte
von klassisch bis extravagant



Zu Pasta, Pizza, Fleisch,
Gemüse & Brot

CHRISTIAN



Susann Kreihe

PESTO e BASTA!

Die **150** besten Rezepte
von klassisch bis extravagant

Zu Pasta, Pizza, Fleisch,
Gemüse & Brot





VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich einer Freundin von dieser Buchidee berichtet habe, fragte sie mich kopfschüttelnd: »Du willst allen Ernstes 150 Pesto-Rezepte entwickeln?« Dass es Basilikum-Pesto und Tomaten-Pesto gibt, dazu noch einige mit Petersilie und Koriander, das war ihr klar. Ein solches Buch zu füllen war wirklich eine schöne Herausforderung – der ich mich gerne gestellt habe.

Lassen Sie sich von allerlei Kräutern, Nüssen und Kernen, verschiedenen Käsesorten und Trockenfrüchten überraschen. Der Klassiker mit Basilikum darf hier natürlich nicht fehlen und neben zahlreichen weiteren grünen Pestos warten spannende Varianten mit besonderen Aromen der Länderküchen auf Sie, Gewürze spielen eine bedeutende Rolle und nicht zuletzt eröffnet sich mit all den süßen Pestos eine ganz eigene Welt. Außergewöhnliche Texturen und Aromen treffen hier zusammen. Mit einem Glas Pesto im Kühlschrank sind Sie für zahlreiche Gelegenheiten bestens vorbereitet. Sei es die blitzschnell angerührte Pastasauce, Pesto für ein Salatdressing, zum Marinieren, als Dip, Brotaufstrich oder zum Backen. Lassen Sie sich überraschen, was Sie mit einem guten Pesto alles

zubereiten können. Neben 150 Pestos finden Sie in diesem Buch 32 Rezeptideen, in denen sie verwendet werden.

Viel Freude wünsche ich Ihnen beim Eintauchen in eine Welt der Kräuter, Nüsse, Öle und Gewürze.

A handwritten signature in black ink, reading "Susann Kreiher". The script is fluid and cursive, with the first letter 'S' being particularly large and stylized.

Ihre Susann Kreiher



INHALT

PESTO E BASTA

Pesto – Die grüne Paste mit Geschichte

Die Zutaten

Die Zubereitung – Mörser oder Küchenmaschine

Aufbewahren und haltbar machen

Pesto alla genovese – Grundrezept für Basilikum-Pesto

HERZHAFTE PESTOS

Kräuter, Blüten und noch mehr Grünzeug

Gemüse

Gewürze

Aus aller Welt

Fruchtiges

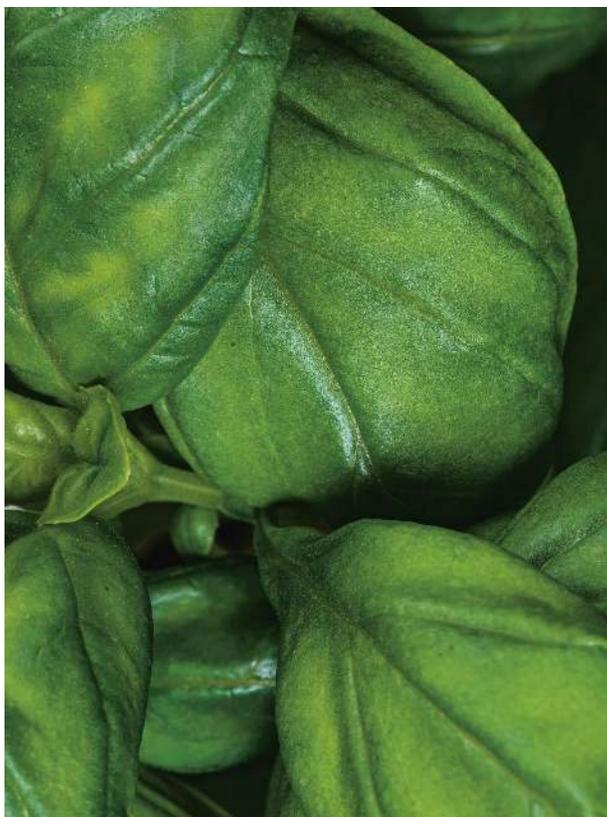
Außergewöhnliches

SÜSSE PESTOS

Register

Über die Autorin / Dank

PESTO E BASTA





PESTO – DIE GRÜNE PASTE MIT GESCHICHTE

Der Name »Pesto« stammt, wie die allseits bekannte Zubereitung, aus dem Italienischen. »Pestare« heißt »zerstampfen«. Somit ist schon einmal die grundsätzliche Art der Zubereitung geklärt, auch wenn sie uns heute nicht unbedingt geläufig ist.

Das Original »Pesto genovese« stammt aus Ligurien. Das »Consortio del Pesto Genovese« (Konsortium Genueser Pesto) beschreibt genau, wie es herzustellen ist. Die geschützte Bezeichnung steht dem Pesto zu, das mit Genueser Basilikum DOP, nativem Olivenöl extra, Parmigiano Reggiano DOP (oder Grana Padano), sardischem Pecorino DOP, Pinienkernen, Knoblauch und Salz zubereitet wird. Alle anderen Basilikum-Knoblauch-Parmesan-Pinienkern-Öl-Mischungen heißen dann »Pesto alla genovese« oder auch schlicht Basilikum-Pesto.

Eine Rezeptniederschrift aus dem Jahre 1863 von Giovanni Battista Ratto beschreibt die Zubereitung wie folgt:

»Man nimmt eine Knoblauchzehe, Basilikum (falls nicht vorhanden: Majoran und Petersilie), geriebenen holländischen Käse und Parmesan sowie Pinienkerne und zerreibt alles zusammen mit wenig Butter in einem Mörser,

bis ein Brei entstanden ist. Diesen vermischt man anschließend mit reichlich Olivenöl. Mit dieser Mischung werden Lasagne und Gnocchi (Troffie) angerichtet, wobei man etwas heißes, ungesalzenes Wasser dazugibt, um die Mischung flüssiger zu machen.« (Giovanni Battista Ratto: La cuciniera genovese ossia la vera maniera di cucinare alla genovese).

Wo genau der Ursprung dieser kalten Kräutersauce liegt, ist nicht belegt. Auch in anderen Ländern sind ungekochte Kräutersaucen beliebt und bekannt. Hierzu zählen das französische Pistou, unsere Frankfurter Grüne Soß' oder Chimichurri aus Südamerika. Der Genuss von frischen, würzigen, leicht säuerlichen Kräutermischungen steht schon seit Jahrhunderten auf den Speisekarten vieler Nationen.

DIE ZUTATEN

Die klassischen sieben Zutaten im Pesto Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Olivenöl, Parmesan, Pecorino und Salz lassen sich ganz einfach austauschen. Was dabei wichtig ist und wie man zur perfekten Konsistenz gelangt, verrate ich Ihnen auf den nächsten Seiten.

DIE BASIS: BASILIKUM UND CO.

Basilikum ist mit seinem unvergleichlichen Aroma und den dicken saftigen Blättern besonders gut für eine Kräuterpaste geeignet. Es gibt jedoch noch zahlreiche andere Kräuter, grüne Blätter und Blüten, denen diese Attribute zugesprochen werden können. Und genau deswegen verwende ich sie unter anderem im ersten Kapitel »Kräuter, Blüten und noch mehr Grünzeug«. Das funktioniert solo oder als Mischung.

Optimal sind hierfür saftige Kräuter. Dazu zählen Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Koriander und Minze. Schnittlauch enthält Senföle und wird daher beim Zerstampfen bzw. Mixen intensiv scharf. Ein wesentlich milderer Aroma entsteht, wenn der Schnittlauch fein geschnitten untergerührt wird. So gibt er neben seinem würzigen Aroma zusätzlich eine schöne Textur.

Thymian und Rosmarin besitzen sehr intensive Aromen, weshalb sie als würzende Beigabe in die Pasten kommen. Kleine Mengen reichen aus, um einen ausgewogenen Geschmack zu erzielen. Bei Salbei verhält es sich ähnlich. Da ich das Aroma sehr schätze und ihn dennoch einsetzen wollte, röste ich ihn in einigen Rezepten in etwas Öl an und verwende anschließend die abgekühlte Salbei-Öl-Mischung.

Kommen Spinat, Rucola, Radieschenblätter, Feldsalat oder Grünkohl als Basis in ein Pesto, entstehen sehr würzige Kräuterpasten. Spinat und Feldsalat sind zart und enthalten viel Wasser, weshalb diese Pestos extra cremig werden. Grünkohl hingegen ergibt eine würzige, erdige Mischung. Radieschenblätter oder Karottengrün bitte immer in Bio-Qualität verwenden, da die wasserführenden Teile einer Pflanze auch die Schadstoffe aus dem Boden enthalten und anlagern können. Solche grünen Pflanzenteile geben besonders intensive und würzige Pestos, die mit milderer Nussorten und Mandeln optimal harmonisieren.

Blüten und Kresse, mit ihren zarten Strukturen, sollten mit viel Liebe und sehr behutsam behandelt werden. Im besten Fall nur ausschütteln und verlesen, nicht waschen. Bitte ebenfalls auf Bio-Qualität, also »essbar«, achten. Wer kann, baut sie auf dem Balkon oder im Garten selber an. Gerade Kapuzinerkresse (siehe Bild [Seite 13](#)) ist eine dankbare Gewürzblüte, da sie üppig blüht und unkompliziert ist. Ihre leichte Schärfe gibt dem Pesto eine ganz eigene Note.

Im Frühling sprießen überall in der Natur Wildkräuter. Brennnessel, Giersch, Sauerampfer, Bärlauch oder Löwenzahn sind frisch ausgetrieben mild-würzig und zart.

Je länger sie wachsen, umso mehr Bitterstoffe lagern sie an, schmecken herber und die Blätter werden faserig. Bitte auch hier nur in Gebieten sammeln, die nicht an viel befahrenen Straßen liegen, Hundewiesen und gedüngte Flächen meiden. Sammeln Sie bitte nur, was Sie verbrauchen können, Natur und Tiere danken es Ihnen. Und natürlich auch nur solche Pflanzen, die Sie genau kennen.



Gemüse in Pestos zu verarbeiten erweitert die Möglichkeiten für spannende Aromen um ein Vielfaches. Suppengemüse, Mangold, Fenchel (und -grün), Kürbis, Auberginen, Zucchini, Brokkoli, Rosenkohl oder Rote Bete –

hier gibt es kaum Grenzen. Zerkleinert wird bei den Gemüse-Pestos immer in der Küchenmaschine, da sich etwa Kürbis oder Rosenkohl im Mörser nicht so fein zerstampfen lassen.

KNOBLAUCH

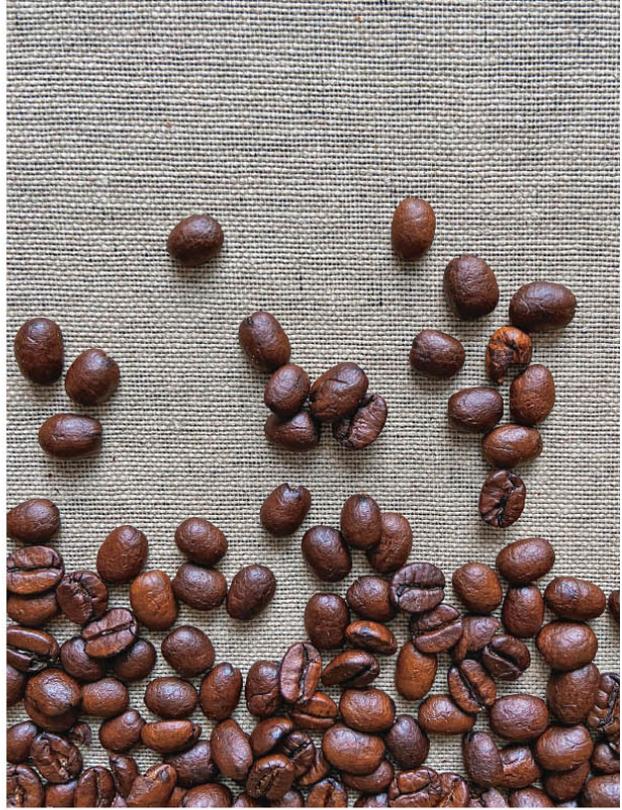
Man liebt ihn oder hasst ihn, beides ist absolut berechtigt. Im klassischen Pesto und vielen seiner Variationen hat er jedoch einen nicht unerheblichen Anteil am Aroma. Nichtsdestotrotz lässt sich jedes Pesto auch ohne ihn zubereiten.



PINIENKERNE UND CO.

Pinienkerne besitzen eine feine, süßliche, nussige Note und enthalten viel Fett. Nicht nur einmal sind mir Pinienkerne in der Pfanne beim Anrösten verbrannt, weil ich

zwischendurch noch schnell etwas erledigen wollte. Geht es Ihnen manchmal ebenso? Meine Empfehlung: Betrachten Sie das Anrösten als Meditation. Einfach am Herd stehen bleiben. Sanft an der Pfanne rütteln und still beobachten. Die Kerne sind teuer, es lohnt sich also doppelt. Etwas weniger »Bewusstsein« braucht es beim Rösten im Backofen. Darin bräunen nicht nur Pinienkerne optimal. Jedoch ist die zu röstende Menge einer Rezeptur oftmals so gering, dass sich dafür das Aufheizen des Backofens nun wirklich nicht lohnt. Also besser meditieren, oder die Kerne und Nüsse gleich mit in den Backofen schieben, wenn er gerade heiß ist.



Je nachdem, ob man das Pesto im Mörser oder mit dem Stabmixer zubereitet, ändert sich auch die Konsistenz der Kräuterpaste. Im Mörser zerreiben die Kerne und Nüsse ungleichmäßig, es bleiben kleinere und größere Stückchen, das ergibt eine spannende Textur. Entsteht das Pesto in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer, wird das Pesto hell-cremig und deutlich glatter. Ist es im Anschluss zu dick, mit etwas Olivenöl verflüssigen. Einige Kerne, etwa die der Sonnenblume, sind gehackt besser im Pesto aufgehoben als zerstoßen.

OLIVENÖL UND CO.

An dieser Stelle will ich noch einmal die Qualität der einzelnen Produkte in den Fokus stellen. Bei einer so einfachen Zubereitung steht und fällt der Geschmack mit qualitativ hochwertigen Grundprodukten. Da rangiert das Olivenöl bei der Aufzählung ganz weit oben. Jedoch ist es nicht immer einfach, das passende Öl zu finden. Olivenöl, von mild über fruchtig bis intensiv-bitter, kann jede Geschmacksnuance hervorbringen. Durch das Mixen bzw. Mörsern können vor allem die Bitterstoffe im fertigen Pesto dominant sein. Wer da empfindlich ist, sollte auf milde und fruchtige Öle zurückgreifen. Alternativ können Sie auch beim Zerkleinern zunächst ein Rapsöl verwenden und zuletzt einen Schuss Olivenöl unterrühren. Nussöle oder aromatisierte Öle geben einem Pesto zusätzlich Geschmack und verfeinern es. Auch hier gilt, behutsam bei hohen Umdrehungen in der Küchenmaschine sein, sie können die Aromen durch die entstehende Hitze verändern.

PARMESAN UND CO.

Die meisten Hartkäsesorten, wozu auch Parmesan zählt, lagern zwischen 3 Monaten und bis zu 3 Jahren. Der Käsebruch wird in reiskorngroße Würfel zerschnitten, weshalb viel Molke ablaufen kann. Daher auch die harte, zum Teil bröckelige Struktur der Käselaike. Parmigiano stammt aus Italien und wird aus Kuhmilch hergestellt. Er ist ideal zum Reiben, seine Umami-Würze hat einen erheblichen Anteil am Geschmacksbild eines Pestos. Im Original aus Genua wird eine Mischung auf Parmesan und Pecorino bevorzugt. Grana Padano, dem Parmesan am ähnlichsten, Comté, Manchego, Cheddar, Appenzeller oder Bergkäse sind nur einige weitere Vertreter. Es lohnt sich, mit diesen Sorten zu experimentieren. Einer meiner Lieblinge ist Tête de Moine, Mönchskopfkäse, der mit einem speziellen Hobel («Girolle») zu wunderschönen Rosetten gedreht wird. Wer ein solches Gerät nicht sein Eigen nennt, fragt am besten an der Käsetheke frisch gehobelt nach den Rosetten. Als Halbhartkäse sind die Rosetten auch cremiger und weicher als etwas Parmesan. Je länger er reift, umso kompakter und fester wird er.

TROCKENFRÜCHTE UND GEWÜRZE

Beides gehört traditionell nicht in ein Pesto. Dennoch sind solche Zutaten hervorragend für diese Art der Zubereitung geeignet. Vor allem im Kapitel »Süße Pestos« und »Gewürze« haben Trockenfrüchte und Gewürze ihren Platz gefunden. Sowohl in ihrer Konsistenz, als auch geschmacklich unterscheiden sich die Ergebnisse von der des ursprünglichen »Pesto genovese«. Jedoch eröffnen sie uns eine ganz eigene Welt der Würzpasten. Ganz sicher haben Sie schon einmal von einem Minz-Pesto gehört. Unheimlich fein.

Da aber außer Minze und Zitronenmelisse nicht wirklich viele Kräuter für die süße Zubereitung geeignet sind, kommen anstelle derer unter anderem Trockenfrüchte, Tees, Gewürze und Kaffee auf die Zutatenliste.

DIE ZUBEREITUNG – MÖRSE ODER KÜCHENMASCHINE?

Beim »pestare«, also »zerstampfen«, wie es die Italiener traditionell tun, ist ordentlich Muskelkraft gefragt und vor allem ein wirklich guter Mörser mit rauer Oberfläche. Hier eignen sich Marmor, Gusseisen oder Granit besonders gut. Zudem sollte der Mörser groß genug sein, sonst quellen die Zutaten beim Zerstoßen über den Rand.

Sollten Sie die Gelegenheit haben, Pesto zu mörsern, tun Sie es bitte. Es ist anstrengend, weil ungewohnt, doch das fertige Pesto unterscheidet sich durchaus von den gemixten Varianten. Zwischen einigen größeren und kleineren Pinienkern- und Parmesanstücken kommen Basilikumblättchen in ebenso unterschiedlichen Größen zutage. Sehr individuell und ausgesprochen lecker. Nichtsdestotrotz sind viele von uns technikaffin und bedienen sich zu Recht elektrischer Geräte, ich tue das ebenfalls gern. So sind viele Rezepte im Mixbecher und im Multizerkleinerer zuzubereiten. Wie so oft gilt auch hier: alles darf, nichts muss.

Zur Konsistenz noch ein paar Worte: Gemixtes Pesto ist wesentlich cremiger und wird eher hellgrün bis weiß-grün. Das Schneidmesser zerkleinert die Nüsse, je nach Gerät, sehr fein, sodass Sie bei Bedarf mit etwas mehr Öl oder

auch einem Schuss Flüssigkeit das Pesto verdünnen können. Je feiner die Nüsse und Kerne vermahlen werden, umso mehr binden sie das Pesto. Perfekt als Aufstrich oder Füllung für Brotteige, Teigtaschen oder zum Bestreichen von Fisch und Fleisch.



Verwenden Sie, was in der eigenen Küche vorhanden ist. Beim Stabmixer wählen Sie am besten ein schmales, hohes Gefäß. Dadurch steigt das Öl nach oben und das Messer des Stabmixers kann alle Zutaten gut greifen und zerkleinern. Die Küchenmaschinen haben unterschiedlich große Behälter. Besonders kleine Geräte wie die gute alte »Moulinette« und Co., sind für die im Buch enthaltenen Zubereitungen ausgerichtet. Bei größeren Behältern, wie

Blender (Standmixer) oder Hochleistungsmixer ist es zum Teil notwendig, dass Sie die Mengen der Rezepte gegebenenfalls verdoppeln oder verdreifachen, damit die Messer die Zutaten greifen können und zerkleinern. Sonst laufen sie leer und drehen im wahrsten Sinne durch.

AUFBEWAHREN UND HALTBAR MACHEN

Füllen Sie das fertige Pesto in ein sauberes, am besten sterilisiertes Schraubglas und streichen es glatt. Im Kühlschrank aufbewahrt, sollten Pestos innerhalb 1-2 Wochen aufgebraucht werden. Achten Sie sowohl bei der Zubereitung als auch beim Abfüllen in die Gläser und den Arbeitsgeräten auf Sauberkeit und Hygiene. Das verhindert vorzeitiges Verderben. Sollten Sie dennoch Schimmel im Pesto finden, werfen Sie es weg. Bei den süßen Pestos mit Trockenfrüchten und Nüssen setzt sich das Öl meist von selbst oben ab, dann ist kein zusätzliches Öl nötig. Sie sind deutlich länger haltbar, da ihre Grundprodukte an sich eine längere Haltbarkeit haben.

Neben dem Aufbewahren im Kühlschrank lässt sich Pesto auch sehr gut einfrieren. Entweder portioniert in Eiswürfelbehältern oder flach gestrichen in Gefrierbeuteln. Die so eingefrorene Paste können Sie dann stückweise abbrechen und verwenden. Auch Gläser mit geradem Rand (sie dürfen sich nicht verjüngen) sind gut geeignet, ebenso wie Gefrierdosen. Beim Einfrieren in Gläsern den Deckel zunächst locker auflegen, erst festdrehen, wenn der Inhalt durchgefroren ist.

TIPP

Bei Zubereitungen mit Kräutern die Oberfläche mit einem dünnen Ölfilm bedecken. Das Pesto hält so besser die Farbe und das Aroma wird geschützt.





PESTO ALLA GENOVESE – GRUNDREZEPT FÜR BASILIKUM- PESTO

Für 1 Glas à 300 ml

30 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
2 Töpfe oder 2 Bund Basilikum
100 ml Olivenöl
Salz
Parmesan (etwa 50 g)

Die Pinienkerne anrösten.

Zum gleichmäßigen Anrösten der Pinienkerne am besten den Backofen verwenden. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze flach in einer ofenfesten Form verteilt auf dem mittleren Einschub rösten. Da die Temperatur von allen Seiten gleichmäßig abstrahlt, rösten die Pinienkerne optimal. Den Vorgang, der nur wenige Minuten dauert, unbedingt im Auge behalten, da sie schnell zu dunkel werden. Beim Rösten in der Pfanne nur mittlere Temperatur verwenden, für ein gleichmäßiges Ergebnis. Dabei immer wieder an der Pfanne rütteln, damit sich die Kerne drehen. Anschließend umfüllen und abkühlen lassen.