



# PESTO

NICHT NUR ZU PASTA



MARGIT PROEBST



# Pesto@Pasta

... eines meiner Lieblingsrezepte im Sommer. Den Klassiker aus Basilikum, Pinienkernen und Parmesan kennen und lieben wir alle. Doch zum Thema Pesto gibt es so viel mehr zu entdecken! Deshalb habe ich für Sie 18 köstliche Pesto-Rezepte kreiert. Die feinen Würzpasten schmecken nämlich auf 1001 Art: als Aufstrich für Crostini, als Topping für Suppen, zu Nudeln und sogar in sündig-süßen Desserts.

# NÜTZLICHES PESTO-WISSEN

## KLEINE PESTO-KUNDE



WIE BEREITE ICH EIN PESTO AM BESTEN ZU?

**Mörser oder Mixer** – das ist hier die Frage ... Das ligurische Original aus Basilikumblättern, Pinienkernen, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl wird von jeher, mit Muße und etwas Muskelkraft, im Steinmörser zubereitet. Der Vorteil: Die Aromen der Würzpaste verbinden sich optimal, die einzelnen Zutaten bleiben aber in ihrer Struktur noch erkennbar. Man beißt also hier mal auf ein Pinienkernstückchen, hat da mal intensiven Basilikumgeschmack auf der Zunge. Im Mixer wird aus Nüssen, Kräutern und Käse eine homogene Masse. Prima Kompromiss: Pürieren Sie die Nüsse oder Samen mit den Kräutern, Gewürzen und dem Öl **im Mixer oder mit dem Pürierstab** nur mittelfein und mischen den geriebenen Käse erst zum Schluss unter.



WELCHE KRÄUTER KANN ICH DAZU NEHMEN?

**Basilikum, Koriandergrün, Petersilie, Rucola, Brunnenkresse, Estragon, Bärlauch** – alles was Kräutergarten und Markt hergeben! Zarte Kräuter einfach waschen, trockenschütteln und die Blätter und feinen Stiele

zu Pesto verarbeiten: Schmeckt pur als Topping für Salate und Suppen ebenso lecker wie als Nudelsauce oder, kurz mitgegart, als Füllung für Fleisch und Fisch. Härtere Kräutersorten wie Thymian und Rosmarin entfalten ihr Aroma meist besser, wenn sie gegart werden.



## MÜSSEN IMMER NÜSSE INS PESTO?

**Nein, das bleibt Ihnen selbst überlassen.** Nüsse und Samen geben dem Pesto ein gewisses Gerüst und bringen jede Menge Aroma mit. Wer keine Nüsse verträgt, kann auf Samen wie z. B. Sonnenblumenkerne ausweichen.



## WELCHER KÄSE PASST ZU WELCHEN KRÄUTERN?

**Parmesan** (aus Kuhmilch) und **Pecorino** (aus Schafmilch) sind die Italo-Klassiker der Pesto-Käsesorten, die sich mit allen mediterranen Kräutern vertragen. Reifer **Manchego** (spanischer Schafmilchkäse) eignet sich ebenfalls sehr gut. Zarte Pflänzchen wie Brunnenkresse und Estragon verbünden sich aber z. B. auch gerne mit **cremigem Ricotta**. Die asiatischen Varianten mit Ingwer und Koriandergrün schmecken besser ohne Käse.



## WIE BEWAHRE ICH DAS PESTO AUF?

Frisch gemacht schmecken Pesti am besten. Reste für den Vorrat füllen Sie in ein sauberes Schraubglas und **bedecken die Oberfläche vollständig mit dem Öl**, das Sie auch fürs Pesto verwendet haben. So hält es im Kühlschrank ca. 10 Tage. Länger sollten Sie es nicht aufbewahren! Auch wenn das Pesto nicht verdirbt, es verliert doch mit der Zeit an Aroma. Mit Knoblauch im Bunde entwickelt es sogar einen leicht penetranten Geschmack. Deshalb am besten möglichst frisch zubereiten oder nur kurz aufbewahren. Zur Verwendung kratzen Sie die Ölschicht, die durch die Kälte im Kühlschrank fest geworden ist, ab und entnehmen die gewünschte Menge Pesto. Über den Rest gießen Sie wieder Öl als neue »Isolierschicht«.



## PESTO – AROMAWUNDER IN VARIATIONEN

Knusprige Blätterteigschnecken zum Wein, tolle Sandwiches für unterwegs und würzige Nudel- und Kartoffelsalate fürs Sommerfest – mit Pesto lässt sich viel Leckeres anrichten.

**BLÄTTERTEIGSCHNECKEN** Für ca. 40 Stück 4 Scheiben TK-Fertigblätterteig (180 g) bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den aufgetauten Blätterteig dünn mit Tomaten-Rosmarin-Pesto (Rezept [≥](#)) bestreichen und nicht zu eng aufrollen (der Teig geht beim Backen noch auf!). Die Rollen in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese mit etwas Abstand auf das Backblech legen. Die Schnecken im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) 10-12 Min. backen.

**VEGGIE-SANDWICH** 2 EL Frischkäse mit 2 EL Petersilien-Walnuss-Pesto (Rezept [≥](#)) verrühren und 4 Toastscheiben damit bestreichen. Je 2 Toasts mit Salatblättern, Gurken- und Tomatenscheiben belegen und leicht salzen. Mit den übrigen Toastscheiben abdecken und die Sandwiches diagonal halbieren.