

Pesto-Varianten Grundrezept



Pesto ist einfach herzustellen und stammt aus der italienischen Küche. Übersetzt bedeutet es ungekochte Sauce. Man kann es vielseitig einsetzen, beispielsweise zu Nudeln oder als Brotaufstrich. Klassischer Weise wird es als „Pesto genovese“ aus Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl hergestellt. Es bestehen daneben viele Möglichkeiten der Variation, von denen wir Ihnen einige vorstellen.

Zutaten:

80 g Basilikum (stattessen Bärlauch, Petersilie, Ruccola)
80 g Pinienkerne (stattessen Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne)
60 g Parmesan, gerieben (stattessen Grana Padano)
1 Prise Salz
1 Knoblauchzehen
200 ml Olivenöl (stattdessen halb Olivenöl – halb Rapsöl)

Tipp: Bei diesem Rezept können die Grundzutaten nach Belieben mit ähnlichen ausgetauscht werden. Je nachdem was Ihnen schmeckt und worauf Sie Lust haben.

Tipp: Pesto bereitet man normalerweise in etwas größerer Menge zu. Sie können es in kleine Gläser füllen. Im Kühlschrank hält es sich, wenn es mit Olivenöl abgedeckt und verschlossen ist, circa 2 bis 3 Wochen.

Zubereitung (ca. 45 Minuten):

Die Nüsse bei 140 Grad im Ofen für 30 Minuten leicht rösten.

In einem Becher die gewaschenen und abgetrockneten Kräuter mit der Hälfte des Öls mit einem Zauberstab zerkleinern.

Die abgekühlten Nüsse und die Knoblauchzehe sowie eine Prise Salz und das restliche Olivenöl zugeben und weiter mixen. Ganz zum Schluss den geriebenen Parmesan und nach Bedarf 1 bis 2 Esslöffel Wasser, um das Pesto zu strecken beziehungsweise zu entspannen, zugeben.

Abschmecken und Genießen.



Als Rezeptidee empfehlen wir Ihnen aus unserem Blog die [gratinierte Lachsschnitte mit Pesto auf Blattspinat, geschmorte Cherry Tomaten und Wildreis](#).
