

Rezepttipps für Kräuterpestos

Spargel-Basilikumpesto

Zutaten:

250 g grüner Spargel, Salz, 1 Handvoll Basilikum, 2 EL Walnusskerne, ca. 125 ml Olivenöl, 2-3 EL frisch geriebener Parmesan, 1 Spritzer Zitronensaft, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Das untere Drittel des Spargels schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Spargel in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen lassen. Abgießen, dabei etwas von dem Kochwasser auffangen. Alles abkühlen lassen. Den Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit dem Spargel in einen Mixer geben.

Den Knoblauch schälen und mit den Walnüssen dazugeben. Vier bis fünf Esslöffel Spargelkochwasser dazugeben und gut durchpürieren. Dabei soviel Öl einfließen lassen, dass eine sämige Masse entsteht. Den geriebenen Parmesan mit untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In ein Glas füllen und gut verschlossen bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren. Das Pesto passt hervorragend zu Nudeln und Risotto.

Bärlauchpesto

Zutaten:

2 Bund Bärlauch, 3 Knoblauchzehen, 100 g Hartkäse, 50 g Pinienkerne, 150 g Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Bärlauch abspülen, trocken schütteln. Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Bärlauch grob hacken. Den Käse fein reiben. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Alle Zutaten nach und nach in einen Blitzhacker geben und grob zerkleinern. So viel Öl dazugeben, dass eine geschmeidige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Damit sich Pesto lange hält, sollte es stets mit reichlich Öl bedeckt sein sowie dunkel und kühl gelagert werden.

Weitere Rezeptideen gibt es im Regional und Servicebereich unter:
www.ekz-marienstern.de

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

