

Pesto: Bella Italia aus dem Glas?

Pasta, Parmesan, Pesto – das ist Urlaub auf dem Teller. Der Vorkoster begibt sich auf die Spuren des traditionellen Pesto Genovese. Können Fertigpestos hier mithalten? Was ist drin im Glas? Und wie schmecken Pestos ohne Basilikum? Gemeinsam mit Moderationskollegin Yvonne Willicks mixt Spitzenkoch Björn Freitag bunte Pesto-Rezepte.

Rezept von Stefania Lettini, Björn Freitag und Yvonne Willicks

Trofie al Pesto Genovese	2
Pesto mit grünem Spargel	4
Möhren-Pesto	6
Pilzpesto	8
Rotkohl-Pesto	10

Trofie al Pesto Genovese

Rezept von Stefania Lettini

Dieser Zutatenmix ist ein Klassiker der ligurischen Küche: Kartoffeln und Bohnen bilden zusammen mit den gedrehten Nudeln aus Genua die Basis, dazu gibt es traditionelles Pesto Genovese. Ein frisches Gericht wie von der Nonna!



Zutaten für 4 Personen:

- 60–70 g frisches Basilikum
- 1–2 kleine Knoblauchzehen
- 30 g Pinienkerne
- 10–15 g Meersalz
- 45–60 g geriebener Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift
- 20–40 g sardischer Pecorino (Fiore Sardo), gerieben
- 60–80 ml mildes Olivenöl extra vergine
- 350 g grüne Bohnen
- 350 g festkochende Kartoffeln
- 350 g Trofie

Zubereitung:

- Basilikumblätter in kaltem Wasser waschen und mit einem Tuch vorsichtig trocken tupfen.
- Knoblauch schälen, klein schneiden und mit Pinienkernen im Mörser fein zerstoßen.
- Meersalz und Basilikum zu den anderen Zutaten in den Mörser geben und weiter zerstoßen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
- Parmigiano, Pecorino und Olivenöl in den Mörser geben und nochmals verrühren. Nach Geschmack und gewünschter Konsistenz noch etwas Olivenöl, Salz, Parmigiano oder Pecorino hinzufügen.
- Bohnen waschen, abtropfen lassen, die Stielansätze abschneiden und halbieren.
- Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- In einem Topf etwa 3 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Trofie und Kartoffeln in das kochende Wasser geben und gemeinsam ca. 12 Minuten kochen. Die Trofie haben in der Regel eine etwas längere Garzeit, so dass sie von Anfang an mitgekocht werden können. Dabei aber unbedingt die Garzeit der Pasta beachten und entsprechend anpassen.
- Bohnen dazugeben und weitere 10 Minuten kochen (Bohnen müssen gar sein). Vom Kochwasser ca. 100 ml abschöpfen und beiseitestellen.
- Etwas von dem Kochwasser in eine große Pfanne geben und mit dem frischen Pesto Genovese bei sehr geringer Hitze verrühren.
- Pasta-Bohnen-Kartoffel-Mischung dazugeben, alles gut vermengen, gegebenenfalls mit Garwasser verlängern und mit Salz, Olivenöl, Parmesan und/oder Pecorino abschmecken.
- Sofort auf Tellern anrichten und mit etwas frischem Basilikum garnieren.

Pesto mit grünem Spargel

Rezept von Björn Freitag und Yvonne Willicks

Dieses frische Pesto ist eine Alternative zum klassischen Pesto Genovese und passt besonders gut zu leichten Frühlingsgerichten und Grillrezepten.



Zutaten für ein Glas mit etwa 400 ml:

- 300 g grüner Spargel
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Parmigiano Reggiano, gerieben
- 20 g geriebener Pecorino, gerieben
- 10 Blätter Basilikum
- 15 g Pinienkerne
- 10 g Pistazien
- 1 Stängel Zitronenmelisse
- 1 TL Zitronenabrieb
- 100 ml Olivenöl

Zubereitung:

- Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen.

- In einem Topf Wasser mit Salz aufkochen und den Spargel darin blanchieren. Das heißt, er wird bei kochendem Wasser etwa 5 Minuten vorgegart und im Anschluss in kaltem Wasser abgeschreckt. So bleibt die grüne Farbe erhalten und der Spargel gart nicht weiter.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Spargel, Knoblauch, Parmigiano Reggiano, Pecorino, Basilikum, Pinienkerne, Pistazien, Zitronenmelisse, Zitronenabrieb und Öl in ein geeignetes Gefäß geben und mit dem Pürierstab in kurzen Intervallen mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Möhren-Pesto

Rezept von Björn Freitag und Yvonne Willicks

Das sommerliche Möhren-Pesto ist günstiger als ein herkömmliches Pesto. Es schmeckt aber mindestens genauso gut und überzeugt mit seiner Farbe.



Zutaten für ein Glas mit etwa 400 ml:

- 300 g Möhren
- 20 g Möhrengrün
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Butter
- Prise Salz
- 1 TL Zucker
- ½ TL Ingwer
- 40 ml Wasser
- 20 g Bronzefenchel (alternativ: zartes Fenchelgrün)
- 30 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung:

- Möhren schälen und fein würfeln. Das Möhrengrün waschen und fein hacken.

- In einer Pfanne Sonnenblumenkerne rösten und gelegentlich wenden. Anschließend beiseitelegen.
- Möhren in einer Pfanne mit Butter, Salz, Zucker für etwa zwei Minuten anbraten. Etwas Ingwer (je nach Geschmack und Schärfeempfinden) reiben und dazugeben.
- Wasser zu den Möhren geben und so lange köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Tipp: Hierfür kann auch Mineralwasser mit Kohlensäure verwendet werden. Diese sorgt dafür, dass Biss und Farbe erhalten bleiben.
- Möhren mit Bronzefenchel, Möhrengrün, Sonnenblumenöl und Sonnenblumenkernen in ein geeignetes Gefäß geben und mixen.

Pilzpesto

Rezept von Björn Freitag und Yvonne Willicks

Mit Pilzpesto holt man sich den Geschmack des Waldes direkt auf den Teller. Ob zu Pasta, Baguette oder Fleisch - dieses Pesto ist eine echte Umami-Bombe!



Zutaten für ein Glas mit etwa 400 ml:

- 300 g frische Pilze nach Wahl (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Steinpilze, etc.)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Rapsöl zum Anbraten
- Prise Salz
- Optional: 1 milde getrocknete Chili
- 15 g Walnüsse
- 2 Stängel Petersilie
- 50 ml Rapsöl
- 30 g Pecorino

Zubereitung:

- Pilze würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und Pilze zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch für etwa 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz abschmecken.
- Nach Belieben Chili zu den Pilzen reiben.
- Pilze zusammen mit Walnüssen, Petersilie, Rapsöl und Pecorino mit einem Pürierstab in einem geeigneten Gefäß mixen.

Rotkohl-Pesto

Rezept von Björn Freitag und Yvonne Willicks

Dass Pesto nicht nur etwas für warme Jahreszeiten ist, beweist dieses Rotkohl-Pesto. Es schmeckt nicht nur zu Pasta, sondern auch als Dip.



Zutaten für ein Glas mit etwa 400 ml:

- 200 g Rotkohl
- 1 Knoblauchzehe
- Rapsöl zum Anbraten
- 2 TL Zucker
- 40 g Mandeln
- ½ TL Kümmel
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 40 g Walnüsse
- 20 g Kürbiskerne
- 80 g Apfelmus
- 40 ml Apfelsaft
- 30 ml Walnussöl
- 10 ml Apfelessig

Zubereitung:

- Rotkohl waschen und hobeln.
- Knoblauch schälen und fein würfeln.
- In einem Topf Rapsöl erhitzen und den Rotkohl darin etwa fünf Minuten scharf anbraten.
- Zucker, Mandeln und Kümmel zum Rotkohl geben.
- Den Pfanneninhalt in ein zum Pürieren geeignetes Gefäß geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Knoblauch, Walnüsse, Kürbiskerne, Apfelmus, Apfelsaft, Walnussöl und Apfelessig hinzugeben und alles mit einem Pürierstab gut durchmischen.