

PESTO ALLA GENOVESE

Pesto (ital:Zerdrücktes) ist eine traditionelle italienische Pastasauce die kalt zubereitet wird. Hier wird die Genueser Variante 'Pesto alla genovese' vorgestellt, bei der Basilikum besonders hervorgehoben wird. Es existieren zahllose moderne Abwandlungen dieses Grundrezeptes. So kann das Basilikum beispielsweise durch Rauke oder die Pinienkerne durch Walnüsse ersetzt werden. Eine der bekanntesten Varianten ist *Pesto rosso* (roter Pesto). Er besteht aus getrockneten Tomaten, Peperoncini sowie Salz und Olivenöl.

ZUTATEN

- 4-5 Bund Basilikum (*pesto alla genovese*) und/oder Ruccola
- 80 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Parmesan
- 50 g Pecorino sardo oder Pecorino romano
- 180 ml Olivenöl
- Salz (vorzugsweise grobes Salz)

ZUBEREITUNG

- Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und trocken tupfen.
- Die Knoblauchzehe schälen, den Keim entfernen und grob hacken.
- Parmesan und Pecorino reiben (keinen bereits geriebenen Käse verwenden).
- Pinienkerne, Knoblauch und Basilikumblätter mit Salz in einen Mörser geben und fein zerstoßen.
- Den Käse untermengen
- Langsam das Olivenöl zugeben, nicht zu viel auf einmal, damit man es gut unter das Gemisch arbeiten kann.

PETERSILIEN-PESTO

ZUTATEN

- 50 g Walnüsse, gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Parmesan oder Pecorino
- 6–7 EL bestes Olivenöl
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 2-3 Basilikumblätter
- 1 Thymianzweig
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Meersalz oder grobes Salz aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Wie bei Pesto genovese

TIPPS

- Man serviert immer etwas geriebenen Käse (eventuell auch Pesto) separat, damit sich jeder nach Geschmack bedienen kann.
- Frisches Pesto hält sich im Kühlschrank wenige Wochen; es hält sich länger, wenn man es in Gläser füllt und die Oberfläche mit einer dünnen Ölschicht bedeckt. Man kann das Pesto auch tiefgefrieren.
- Wem der Geschmack von Pecorino zu kräftig ist, der kann auch nur Parmesan nehmen.
- Pesto wird (im Vergleich zu anderen Pastasaucen) in relativ kleinen Mengen verwendet.
- Bevor man das Pesto mit den Nudeln vermischt, streckt man es mit 2–4 EL Nudelwasser
- Die Nudeln eine halbe bis eine Minute kürzer kochen als ‚al dente‘, weil sie, heiß mit dem Pesto vermischt, noch nachgaren und sonst labberig würden.
- Nach dem Kochen das Wasser abgießen und die Nudeln nass zurück in den Topf geben, Pesto dazu und gut vermischen. Dadurch verbindet sich das Pesto harmonisch mit der Pasta.
- Traditionell wird Pesto im Mörser zubereitet, da die Zutaten zerstoßen werden sollen und nicht zerkleinert. Aber in modernen Küchen ist ein Blitzhacker oder Pürierstab wohl häufiger anzutreffen als ein großer Mörser.
- Wenn man das Pesto mit dem Pürierstab zubereitet, kann man auch einfach einen Eiswürfel dazugeben, da das Pesto sonst zuviel Temperatur bekommt (wenn man häufig abschmeckt oder nachwürzt).
- Besonders gut zum Pesto eignet sich die Nudelsorte "Trenette", eine Art plattgedrückte Spaghetti, "Testaroli" (Teigraute ca. 5–6 cm) oder eben die typischen Genueser "Trofie".
- Eine hervorragende – wenn auch nicht traditionelle – Variation ist die Pinienkerne ganz oder teilweise durch gehackte Haselnüsse (oder Mandeln) zu ersetzen.
- Bei Verzicht auf den Käse erhält man veganes Pesto.

BERNADETTE BAUMANN

HEILPRAKTIKERIN
ERNÄHRUNGSCOACH IHK

WELTZIENSTRASSE 23 76135 KARLSRUHE FON 0721 9823768 WWW.NATURHEILPRAXIS-KA.DE

SARDELLEN-KAPERN-SAUCE

Für 2 Personen

Zutaten:

200 g Spaghetti
2 größere Tomaten
1 El Olivenöl
4 Sardellenfilets (falls in Salz eingelegt gut abspülen)
2 Tl Kapern
Meersalz nach Bedarf
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten in kleine Würfel schneiden, das flüssige Innere der Tomaten dazu

Spaghetti bissfest kochen, 5 Minuten vor Garzeit-Ende:

Pfanne heiß machen, 1 El Olivenöl erhitzen

Sardellenfilets in die heiße Pfanne geben und zergehen lassen

Kapern und Tomaten hinzufügen und schmelzen lassen, pfeffern, ggf. salzen

Nudeln abgießen, zu den geschmolzenen Tomaten geben, mischen und 2-3 Minuten ziehen lassen

In vorgewärmten Tellern servieren.

BERNADETTE BAUMANN

HEILPRAKTIKERIN
ERNÄHRUNGSCOACH IHK

WELTZIENSTRASSE 23 76135 KARLSRUHE FON 0721 9823768 WWW.NATURHEILPRAXIS-KA.DE

MASCARPONE-STAUDENSELLERIE-PEPERONCINI-SAUCE

Für 2 Personen

Zutaten:

200 g Spirelli
15 cm langes Stück Staudensellerie
2 Ei Mascarpone
1 Ei Milch
1 kräftige Prise Meersalz
1 getr. Peperoncino, ca. 1 cm lang, entkernt, fein geschnitten (Vorsicht!)

Zubereitung:

Selleriestange, Mascarpone, Milch, Salz und den Peperoncino im Mixbecher mischen bzw. fein pürieren

Nudeln in gesalzenem Wasser kochen, abgießen

Eine Pfanne etwa handwarm erwärmen

Vorbereitete Sauce in die Pfanne geben (verflüssigt sich), dann Nudeln hinzugeben und vermischen, 2-3 Minuten ziehen lassen

In vorgewärmte Teller geben und mit jeweils einem schönen Sellerieblatt garnieren.