

„Pesto „Auf meine Art“



- 50 g Basilikum
- 75 g Blattpetersilie
- 25 g Rucola
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1/2 Knoblauchzehe
- 700 ml natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, eventuell geriebener Parmesan

Zubereitung:

Die Kräuter und den Rucola grob schneiden und in ein Mixerglas geben. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und mit dem Knoblauch in das Mixerglas geben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl zu einer dickflüssigen Masse aufmixen. Bei Bedarf kann auch geriebener Parmesan untergerührt werden.

Mein Tipp:

Verwenden Sie Pesto als kalte Soße zu Fisch oder Fleisch, für gebratenes, gegrilltes Gemüse oder als Soße zum Dippen für Gemüsesticks.

Wenn Sie Ihr Pesto in Gläser abfüllen möchten, dann geben Sie kein Salz zu den Kräutern, da es die Farbe beim Lagern annimmt. Sie können kurz vor der Verwendung das Salz zugeben, auch den Parmesan sollten Sie dann erst kurz vor dem Verzehr frisch unterheben.

Ihr Gerald Wüchner, Küchendirektor VKLA