

MIXTUREN FÜR GOURMETS

Der Pesto alla genovese ist der bekannteste Vertreter der köstlichen Mischungen auf Basis von Kräutern und Öl. Doch unsere Rezepte zeigen: In Sachen Pasten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

— Text Kathrin Fritz Fotos Maurice K. Grünig Rezepte Judith Gmür-Stalder

BRENNESSEL- PESTO

Rezept auf Seite 44

ORANGEN- OLIVEN-PESTO

Rezept auf Seite 47

TIPP

Pesto kann
4 bis 6 Monate tief-
gekühlt werden.
Im Kühlschrank hält
er sich mit etwas
Öl bedeckt 2 bis
3 Wochen.



Pesto alla genovese

Für 1 Glas von ca. 4 dl Inhalt

ZUTATEN

1–2 Knoblauchzehen,
50 g Pinienkerne
(geröstet, ausgekühlt),
1 Bund Basilikum
(nur die abgezupften
Blättchen), 50 g Parme-
san (frisch gerieben),
ca. 1,5 dl Olivenöl, Salz
nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch und Pinienkerne in einem Mörser fein zerstoßen. Basilikum beifügen, mit dem Parmesan zu einer beliebig feinen Masse zerstoßen und mit Olivenöl bis zur gewünschten Konsistenz mischen. Würzen.
2. Den Pesto in ein Vorratsglas geben, mit wenig Olivenöl bedecken und zugedeckt bis zum Servieren aufbewahren.

Zubereitung:
ca. 30 Minuten

Zerstoßen
oder
gemörstert
werden
darf alles.
Hauptsache,
die Sauce
wird kalt
angerührt.

Wirklich? Ich konnte es kaum glauben, aber im Pesto alla genovese, der mir vor vielen Jahren in einer Utrechter Kneipe serviert wurde, war tatsächlich Gouda, ein niederländischer Käse, verarbeitet! Nun gut, der Käse aus den Niederlanden ist weltberühmt, weshalb

sollte der Koch nicht dieses regionale Produkt verwenden? Schliesslich ist Pesto einfach eine Paste, deren Name sich vom italienischen «pestare», zerstoßen, herleitet. Und zerstoßen beziehungsweise gemörstert werden darf dafür alles. Hauptsache, die Sauce wird kalt angerührt und höchstens mit etwas heissem Kochwasser temperiert.

Viele Jahre nach dem Besuch in Utrecht blätterte ich im Kochbuch von Giovanni Battista Ratto. «La cuciniera genovese» über die genesische Kochkunst, erschienen im Jahr 1863. Rattos Buch enthält das erste schriftliche Zeugnis des Pesto alla genovese. Die beliebte Paste ist demnach keineswegs ein uraltes traditionelles italienisches Gericht, sondern im Hinblick auf die lange Geschichte des Essens eine eher «neuzeitliche Erfindung».

In Rattos Buch steht tatsächlich folgendes Rezept: «Man nimmt eine Knoblauchzehe, Basilikum, geriebenen holländischen Käse und Parmesan sowie Pinienkerne und zerreibt alles zusammen mit wenig Butter in einem Mörser, bis ein Brei entstanden ist. Diesen vermischt man anschliessend mit reichlich Olivenöl.» Wieso in diesem ersten Pesto-Rezept holländischer Käse vorkommt, ist unbekannt. Erklären lässt sich hingegen das späte schriftliche Auftauchen des Rezepts: Basilikum, die Hauptzutat, hatte unter Wissenschaftlern während Jahrhunderten einen schlechten Ruf: So schrieb der Gelehrte Plinius der Ältere (ca. 23–79 n. Chr.): Basilikum «ist schlecht für den Magen, schlecht für das Augenlicht, verursacht Wahnsinn und ist nicht gut für die Leber (...) wenn man eine gewisse Menge gehacktes Basilikum mit einem Stein bedeckt, werden daraus Skorpione geboren». Gut, hat die moderne Wissenschaft unterdessen diese Irrtümer berichtigen können und ist sogar zum Schluss gekommen, dass das Kraut sehr viele Vitamine und Mineralstoffe enthält. Vor allem aber ist das Basilikum ein erfrischender Aromageber im Pesto alla genovese. Mit oder ohne holländischen Käse.

TIPP

Traditionell wird Pesto alla genovese mit Trofie, gedrehten Nudeln, genossen.





Brennessel-Pesto mit Crackern

Für 4 Personen

ZUTATEN

2–3 Handvoll Brennnesseln (mit Handschuhen gepflückt), 75 g Aprikosen-*, Mandel- oder Sonnenblumenkerne (geröstet, ausgekühlt), 50 g Sbrinz (gerieben), ca. 1,5 dl Rapsöl, Salz, beliebige Cracker oder Gemüsestäbchen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis und mit Öl im Cutter, Mörser oder von Hand beliebig fein zerkleinern oder hacken, würzen.
2. Den Pesto in ein Vorratsglas geben, mit Rapsöl bedecken und zugedeckt bis zum Servieren aufbewahren.
3. Kurz vor dem Servieren den Pesto gut durchrühren,

mit Crackern oder Gemüsestäbchen servieren.

Zubereitung:
ca. 20 Minuten

Junge, zarte Brennnesseln ernten, Erntezeit Mai bis Juni. Statt Brennnesseln Jungspinat verwenden.

* Aprikosenkerne sind im Coop erhältlich

Rüeblikraut-Pesto mit Ofengemüse

Für 1 Glas von
ca. 4 dl Inhalt

ZUTATEN PESTO

1 Bund Rüeblli (mit Kraut), 1 Knoblauchzehe, 50 g Haselnüsse oder Cashewkerne (geröstet, ausgekühlt), 50 g Gruyère (gerieben), 50 g Frischkäse nature, ca. 1,5 dl Oliven- oder Haselnussöl, Salz, Pfeffer

OFENKARTOFFELN

600–800 g kleine neue Kartoffeln (halbiert oder geviertelt), 2–3 EL Rapsöl, Salz, Rüeblli (je nach Grösse längs halbiert)

ZUBEREITUNG

1. Rüeblikraut gut waschen, trocken schleudern. Blättchen von den dicken Stielen zupfen. Alle Zutaten im Cutter, Mörser oder von Hand beliebig fein zerkleinern oder hacken, würzen.
2. Den Pesto in ein Vorratsglas geben, mit Olivenöl bedecken und zugedeckt bis zum Servieren aufbewahren.
3. Für die Ofenkartoffeln alle Zutaten mischen, auf einem Blech verteilen und in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen.
4. Kurz vor dem Servieren den Pesto durchrühren, mit Kartoffeln und Rüeblli servieren.

Zubereitung:
ca. 30 Minuten
Backen:
ca. 25 Minuten

TIPP

Statt Rüeblikraut die Blätter von zwei Kohlrabi (ohne dicke Stängel) für den Pesto verwenden und nach Belieben die Schale einer Bio-Zitrone dazureiben.





Pesto rosso auf Crostini

Für 1 Glas von
ca. 4 dl Inhalt

ZUTATEN

190 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten (mit ca. 0,75 dl Öl), 1–2 Knoblauchzehen (gepresst), 50 g Pinienkerne oder Mandeln (geröstet, ausgekühlt), 3–4 Kohlrabi-blättchen oder Basilikum nach Belieben, 50 g Sbrinz (gerieben), ca. 0,75 dl Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Bedarf, ½ Baguette (in Scheiben), Kohlrabi- oder Basilikumblättchen für die Garnitur

ZUBEREITUNG

1. Abgetropfte Tomaten, Knoblauch und Pinienkerne in einem Mörser fein zerstoßen. Kohlrabi-blättchen beifügen, mit dem Sbrinz zu einer beliebig feinen Masse zerstoßen und mit Olivenöl bis zur gewünschten Konsistenz mischen. Würzen.
2. Den Pesto in ein Vorratsglas geben, mit wenig Olivenöl bedecken und zugedeckt bis zum Servieren aufbewahren.
3. Baguettescheiben tosten oder in einer Bratpfanne rösten, mit Pesto bestreichen und garnieren. Frisch servieren.

Zubereitung:

ca. 20 Minuten

TIPP

Pasta al dente kochen, wenig Kochflüssigkeit unter den Pesto mischen. Alles mischen, auf Teller anrichten und mit Sbrinz, Kohlrabi-blättchen und Pfeffer garnieren.



Orangen-Oliven-Pesto auf Lachs

Für 1 Glas von ca. 4 dl Inhalt

ZUTATEN

PESTO

150 g entsteinte violette, grüne oder schwarze Oliven, 1–2 Knoblauchzehen, 50 g Pistazienkerne, 2–3 Zweige violettes Basilikum, wenig Fenchelsamen nach Belieben, 60 g Parmesan (gerieben), ½ Bio-Orange (abgeriebene Schale), ca. 1 dl Olivenöl, Salz, Pfeffer

FISCH

4 Tranchen Lachs, Olivenöl zum Braten, Fleur de Sel, Pfeffer, violettes Basilikum für die Garnitur

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten im Cutter, Mörser oder von Hand beliebig fein zerkleinern oder hacken, würzen.
2. Den Pesto in ein Vorratsglas geben, mit Olivenöl

bedecken und zugedeckt bis zum Servieren aufbewahren.

3. Kurz vor dem Servieren den Lachs beidseitig je 1–2 Minuten braten, würzen, kurz in der Pfanne nachziehen lassen. Dann auf vorgewärmte Teller geben, mit Pesto und Basilikum garnieren, servieren.

Zubereitung:

ca. 30 Minuten