

Simon Tress
So geht's: Pesto

Freitag, 17. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

Für das Pesto Genovese (etwa 8 Portionen)

120 g	Pinienkerne
150 g	Basilikum
120 g	Parmesan
2	Knoblauchzehen
1 TL	Salz
240 ml	Olivenöl



Pesto vom Radieschengrün (etwa 8 Portionen)

120 g	Pinienkerne
150 g	zartes Bio-Radieschengrün
120 g	Parmesan
1 TL	Salz
240 ml	Sonnenblumenöl

Tomatenpesto

125 g	getrocknete Tomaten
125 ml	Sonnenblumenöl
40 g	Cashewkernbruch
1 TL	Rohrzucker

zusätzlich

500 g	Pasta (Spaghetti oder Penne)
etwas	Salz

Zubereitung:

1. **Für das Pesto Genovese** die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und grob schneiden. In einen Pürrierbecher oder Mixer die Pinienkerne, Basilikum, Parmesan, Knoblauch und Salz geben. Alles fein pürieren und zuletzt das Öl zugeben und unterrühren.
2. **Für das Pesto vom Radieschengrün** die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Radieschenblätter abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben. In einen Pürrierbecher oder Mixer die Pinienkerne, Radieschengrün, Parmesan und Salz geben. Alles fein pürieren und zuletzt das Öl zugeben und unterrühren. Tipp: Anstatt Radieschengrün kann man das Pesto auch mit Bio-Möhren- oder Kohlrabigrün zubereiten.
3. **Für das Tomatenpesto** getrocknete Tomaten mit Sonnenblumenöl, Cashewkernen und Rohrzucker in einen Pürrierbecher oder Mixer geben und fein mixen.
4. Pasta in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen, abtropfen lassen und mit jeweils 1 Portion Pesto nach Wahl vermischen und genießen.

Pasta mit Pesto Genovese oder Pesto vom Radieschengrün
Pro Portion: 835 kcal / 3505 kJ
90 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 42 g Fett

Pasta mit Tomatenpesto
Pro Portion: 795 kcal / 3340 kJ
96 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 37 g Fett