

RIA LOTTERMOSER

Tutto Pesto

*Einfach, vielseitig, variantenreich –
und unglaublich gut*

FOTOGRAFIE ANSGAR PUDENZ

EDITION  STYRIA

Inhalt

<i>Aus der ligurischen Küche in die Welt</i>	6
<i>Kräuter-Pesto</i>	7
<i>Gemüse-Pesto</i>	33
<i>Nuss-Pesto</i>	49
<i>Asiatisches Pesto</i>	61
<i>Süßes Pesto</i>	69
<i>Rezeptregister</i>	79

Aus der ligurischen Küche in die Welt

Leuchtend grün und betörend nach Basilikum duftend, auf der Zunge cremig und geschmeidig – so präsentiert sich das Herzstück der ligurischen Küche und zugleich der Klassiker aller Pestos, das *pesto alla genovese*, das ligurische Pesto. Inzwischen hat dieses Pesto aber nicht nur seinen Siegeszug durch die italienische Küche angetreten, sondern begeistert in vielen Ländern der Erde die Feinschmecker.

Das hängt natürlich zum einen damit zusammen, dass Pesto in der Regel einfach und schnell zuzubereiten ist. Im Unterschied zum Sugo, zur Pastasauce, wird es nicht gekocht. Zum anderen aber rührt seine große Beliebtheit daher, weil es vielseitig, variantenreich – und unglaublich gut ist.

Dieses Buch präsentiert fast neunzig Pesto-Variationen. Schwerpunkt sind die klassischen Kräuterpestos, gefolgt von den abwechslungsreichen Gemüse- und Nuss-Pestos bis zu den pikanten asiatischen und den verführerischen süßen Pestos.

Pesto ist längst nicht mehr nur Teil der (italienischen) Pastaküche, sondern diese wunderbare »Würzpaste«, deren Namen sich vom italienischen *pestare*, »zerstoßen, zerdrücken« ableitet, passt genauso hervorragend zu Gemüse, Fisch und Fleisch sowie zu Suppen und zu vielen Süßspeisen.

Da die grundlegende Zubereitung eines Pestos denkbar einfach ist, sind der Fantasie bei der Kombination der verschiedenen Zutaten und der Kreation neuer Pestos so gut wie keine Grenzen gesetzt. Und wer einmal selbst frisches Pesto zubereitet und genossen hat, wird die Gläser mit Pesto in den Regalen der Läden stehen lassen und die Rezepte verschmähen, die vorfabriziertes Pesto empfehlen.

Um die Zutatenliste und die Angaben zur Zubereitung zugunsten möglichst vieler Pesto-Rezepte kurz zu halten, hier noch die folgenden generellen Hinweise. Die Mengenangaben können nur annähernd sein, denn der eine möchte *einen* Esslöffel Pesto zur Portion Pasta, der andere *zwei*. Bitte verwenden Sie hochwertiges Olivenöl extra vergine. Die exakte Menge Öl hängt von der gewünschten Konsistenz des Pestos ab: Geben Sie so viel Öl zu, dass eine glatte Paste entsteht. Das erreichen Sie auch, indem Sie noch etwas Kochwasser der Pasta oder etwas Gemüsebrühe zufügen. Wird Petersilie verwendet, so handelt es sich immer um glatte Petersilie. Das Pürieren kann – sehr aufwendig – im Mörser erfolgen, wesentlich einfacher aber in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer. Und lassen Sie das Pesto vor dem Servieren immer eine Weile ruhen.

Guten Appetit!

Kräuter- Pesto





Ligurisches Pesto

Für das berühmte Genueser Pesto ist das unvergleichlich duftende Basilikum die Grundzutat. Hier das offizielle Rezept des Consorzio del Pesto Genovese. Traditionell verwendet man als Pasta die spaghettiähnlichen Trenette. In anderen Regionen Italiens wird Pesto auch zu Pappardelle, Gnocchi oder in einer Minestrone serviert.

1 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne
etwas grobes Meersalz

3 EL Parmesan
3 EL Pecorino
8 EL ligurisches Olivenöl extra vergine

- 1.** Das Basilikum abspülen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch klein schneiden.
- 2.** Nach traditioneller Art den Knoblauch und die Pinienkerne mit einem Holzstößel in einem Marmormörser zerstoßen. Das Basilikum zufügen und während des Zerstoßens nach und nach Salz zugeben. Auf diese Weise bleibt das Grün der Blätter erhalten.
- 3.** Den in kleine Stücke zerteilten Parmesan in den Mörser geben und ganz zerstoßen. Mit einem Holzlöffel nach und nach das Öl unterrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.
- 4.** Für die Herstellung des Pesto können auch Küchenmaschine oder Stabmixer verwendet werden. Dabei alle Zutaten mit Ausnahme des Parmesans pürieren. Den geriebenen Parmesan unterrühren.



Pistazien-Oliven-Pesto

Pistazien, die Früchte eines Laubbaumes, finden vor allem in der Süßwarenproduktion Verwendung. Pistazien-Pesto schmeckt interessant zu Pasta und ganz besonders zu Wildgeflügelgerichten. Eine Anlehnung an die persische Küche.

4 Knoblauchzehen	1 EL grüne Pfefferkörner aus dem Glas
4 EL Parmesan	6 EL Olivenöl
150 g entsteinte schwarze Oliven	2 EL Zitronensaft
6 EL ungesalzene Pistazien ohne Schale	Salz

1. Den Knoblauch klein schneiden. Den Parmesan reiben.
2. Alle Zutaten mit Ausnahme des Parmesans pürieren.
3. Den Parmesan unterrühren, salzen.

Pistazien-Kräuter-Pesto

1 Bund Basilikum oder Petersilie	6 EL Pistazien
2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
4 EL Parmesan	Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch klein schneiden. Den Parmesan reiben.
2. Sinngemäß verfahren wie oben beschrieben.



Thai-Pesto

Das Basilikum stammt ursprünglich vermutlich aus Indien. Die südostasiatische Variante, das Thai-Basilikum, schmeckt süßlicher als der bei uns übliche Typus des Mittelmeer-Basilikums und hat ein ganz leichtes Anisaroma. Erhält man diese Basilikumsorte nicht im Laden, kann man sie durch eine Mischung aus mediterranem Basilikum und Minze ersetzen. Das Pesto passt zu Suppen, Geflügel und Asia-Fondue.

1/2 Bund Thai-Basilikum	1 Stängel Zitronengras
1/2 Bund Koriander	4 EL Erdnussöl
2 Knoblauchzehen	1 EL Limettensaft
1 Stück Ingwer (2 cm)	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 rote Chilischoten	

1. Das Thai-Basilikum und den Koriander abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch klein schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Chilischoten entkernen, die Trennwände entfernen und die Schoten klein schneiden. Vom Zitronengras die harten Blätter entfernen und die weichen unteren Teile fein schneiden.

2. Alle Zutaten pürieren.

3. Mit Salz und Pfeffer würzen.