

Tims Geheimwaffen Teil 1 von 3: Pesto

VORBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



50 g getrocknete Soft-Tomaten
70 g grüne Pistazienkerne
1 Esslöffel Couscous
10 Esslöffel Olivenöl

Pesto ist eine echte Geheimwaffe, wenn es schnell gehen muss. Tim Mälzer hat ein paar erfrischende Ideen für den italienischen Saucenklassiker parat: mit Orangen, Rauchmandeln und Couscous. Alle Variationen haben angenehm kurze Zutatenlisten und gelingen auch Anfängern im Handumdrehen.

- 1 -

Zutaten Für 4 Personen

Für das grüne Oliven-Pesto

100 g grüne Oliven ohne Stein
40 g geröstete Macadamianüsse
1 Bio-Orange
1 Esslöffel gehacktes Koriandergrün
8 Esslöffel Olivenöl
Saft von ½ Orange

Für das Basilikum-Pesto

4 Esslöffel Pinienkerne
2 Bund Basilikum
1 geschälte Knoblauchzehe
40 g frisch geriebener Parmesan
8 - 10 Esslöffel Olivenöl
Salz
Pfeffer

Für das Rauchmandel-Pesto

50 g geröstete, gesalzene Rauchmandeln
20 g Parmesan
1 geschälte Knoblauchzehe
4 Stängel Petersilie
10 Esslöffel Olivenöl
Salz

Für das Tomaten-Pistazien-Pesto

Grünes Oliven-Pesto mit Macadamianüssen und Orange:

Oliven fein hacken. Macadamianüsse im Mixer hacken und mit Oliven, gehacktem Koriandergrün, abgeriebener Schale von Orange, Olivenöl und Saft von Orange glatt rühren.

- 2 -

Klassisches Basilikum-Pesto:

Pinienkerne in Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Basilikum grob hacken und mit Pinienkernen und geschälter Knoblauchzehe im Mixer pürieren, dabei Olivenöl einfließen lassen. Frisch geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Rauchmandel-Pesto:

Rauchmandeln im Mixer mit Parmesan, geschälter Knoblauchzehe, Petersilie und Olivenöl grob pürieren, mit Salz würzen.

- 4 -

Tomaten-Pistazien-Pesto mit Couscous:

Getrocknete Tomaten mit grünen Pistazienkernen, Couscous und Olivenöl im Mixer grob pürieren.

Tims Geheimwaffen Teil 1 von 3: Pesto