

CS-2020-Päd.INSIDER-GEFLÜSTER-Kochen-Zubereiten-
Selbstgemachte-Pesto@ratgeber-tipps.com



Selbstgemachte Pesto



Tiefkühlware:

7 Kräutermischung für **Grüne Soße**

SAUERAMPFER, PIMPINELLE, PETERSILIE, KERBEL, BORRETSCH, SCHNITTLAUCH, KRESSE.
FRISCH GESCHNITTEN, FEIN GEHACKT UND TIEFGEFROREN.

100g e



HANS GRÖTSCH



Serviervorschlag.

Bei minus 18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Frontflasche

Das Petersilie-Walnuss-Pesto

Zutaten:

- 3 -4 Bund Petersilie (je nach Erhalt entweder krause od. glatte Petersilie)
- 150 g gemahlene Walnüsse
- 150 g Parmesankäse
- 200 ml Olivenöl
- 3 bis 4 Knoblauchzehen
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer

Zubereitung:

1. Sich eine größere Schüssel für die Zubereitung bereitstellen, denn alles kommt dort hinein
2. Die Petersilienblätter von den Stängeln abknipsen, nachwiegen, dass mindestens 150 g bis maximal 175 g an Menge davon zusammengekommen sind, waschen, mit einer Salatschleuder nachtrocknen od. mit Küchenpapier gut abtupfen
3. Die Petersilienblätter (kleinere Zweiglein sind auch gut verwendbar) in einem Mix-Becher zerkleinern und in die Schüssel geben
4. Den Parmesankäse reiben od. ebenfalls in dem Mix-Becher zerkleinern bis es wie gerieben aussieht, anschließend in die Schüssel geben
5. Die Knoblauchzehen schälen und im Mix-Becher zerkleinern u. in die Schüssel geben
6. Nun das Olivenöl (es kann auch Sonnenblumenöl sein) hinzugebend untermengen
7. Salz und Pfeffer hinzugeben, umrühren
8. Das Pesto in kleine, gereinigte und dicht schließende Schraubgläser abfüllen
9. Zum Schluss noch etwas vom Olivenöl (od. das verwendete Sonnenblumenöl) als „obere Abdichtung“ verwendend auf das Pesto gießen und das Glas verschließen
Fertig!

Verwendung:

Für Nudel- u. Kartoffelgerichte, zu Pfannengerichten od. auch als deftiger Brotaufstrich geeignet.

Dieses Pesto **hält sich verschlossen garantiert 14 Tage**. Nach dem Öffnen innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen. Nun ist auch ersichtlich, warum kleinere Gläser von Vorteil bzgl. der Lagerung sind.

Das Dill-Mandel-Pesto

Zutaten:

- 3 bis 4 Bund frischen Dill, dass somit abgesichert ist, dass sich mindestens eine Blattmenge von 150 g ergibt und nicht unbedingt die dickeren Stängel verarbeiten, da sonst die Sämigkeit dieses Pestos beeinträchtigt wird
- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g geriebenen Parmesankäse
- 150 bis 200 ml Olivenöl (Kein Rapsöl verwenden!)
- Knoblauch, Salz und Pfeffer wie s. o. oder je nach Geschmack verwenden

Zubereitung: Analog wie bei dem Petersilie-Walnuss-Pesto vorgehen.

Das „Frankfurter-Soße-Kräuter“-Walnuss-Pesto

Zutaten:

- 1 Päckchen (ca. 250 g) frische Frankfurter-Soße-Kräuter, dieses besteht aus 7 Kräutern: Sauerampfer, Pimpinelle, Petersilie, Kerbel, Borretsch, Schnittlauch, Kresse
ODER: 2 ½ Päckchen aufgetaute „Grüne Soße“ aus dem Tiefkühlbereich
- 200 g gemahlene Walnüsse
- 200 g Parmesankäse („Grana Padano“ aus Kuhmilch, selbst reiben od. mahlen)
- 300 ml Olivenöl, (od. je nach Geschmack Sonnenblumenöl)
- 3 bis 4 geschälten u. gehackten Knoblauchzehen
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer

Zubereitung:

1. Sich eine größere Schüssel für die Zubereitung bereitstellen, denn alles kommt dort hinein.
2. Die Frankfurter-Soße-Kräuter von größeren Stängeln abknipsen und somit nicht zu viel Strünke mitverarbeiten.
3. Kräuter waschen (wenn vorhanden, in einer Salatschleuder grob vom Wasser befreien) und mit Papierküchentüchern trocken tupfen.
4. Kräuter und Knoblauch in einem Mixbecher (das sind ungefähr 4-5 Mix-Becher-Touren) zerkleinern und in die bereitgestellte Schüssel geben.
5. Die geriebenen Walnüsse, den geriebenen Parmesankäse, das Olivenöl (od. Sonnenblumenöl), Salz und Pfeffer zu den Kräutern geben, gut mischen. Je nach Geschmack kann der Salz- u. Pfefferanteil erhöhend ergänzt werden.
6. Das Pesto in kleine, gereinigte und dicht verschließende Schraubgläser abfüllen.
7. Zum Schluss noch etwas Olivenöl (od. das bereits verwendete Sonnenblumenöl) als „obere Abdichtung“ verwendend auf das Pesto gießen und das Glas verschließen, kühl stellen.
Fertig!

Verwendung:

Für Nudel- u. Kartoffelgerichte, zu Pfannengerichten od. auch als deftiger Brotaufschnitt geeignet. Dieses Pesto hält sich verschlossen garantiert 14 Tage. Nach dem Öffnen innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen. Nun ist auch ersichtlich, warum kleinere Gläser von Vorteil bzgl. der Lagerung sind.

Ergiebigkeit:

Von der oben genannten Menge erhält man ca. 6 kleine Gläser à 150 ml. Wer das Pesto flüssiger mag, erhöht den Öl-Anteil und somit auch mehr Gläser davon.

Wissenswertes:

Die Hersteller des Parmesankäses haben ganz bestimmte EU-Kriterien zu erfüllen. Es beginnt bei der Haltung der Tiere aus dieser speziellen Region: Parma und Reggio. Diese Kühe erhalten kein Silage-Futter od. andere konservierten Futtermittel. Die Hersteller unterliegen der geforderten Tierhaltung und der regionalen Käseherstellung und bürgen deshalb lizenziert mit ihrem persönlichen Namen dafür.

All diese Hartkäsesorten, die aus diesen Regionen stammen, **sind Laktose frei** und können auch von Schwangeren bedenkenlos gegessen werden! Die Stiftung Warentest untersuchte und alle Käsereien erhielten ein „gut“, wobei der „Grana Padano von Mamma Gina (bei Netto im Angebot) der preiswerteste von allen ist. Hingegen wurden beim Grana Padano von Giovanni Ferrari Riserva die beste „Gut“-Note vergeben, aber dafür ist der Preis 85% teurer als von der Käserei Mamma Gina. Der teuerste Käse stammt übrigens von Castelli, hat aber nicht so gute Werte wie Mamma Gina. Die Hartkäsesorten, denen Ziegen od. Schafsmilch hinzugegeben wurden, sind dementsprechend teurer. – Man hat die Wahl!