

Pesto aus Rucola



Zutaten für vier Personen:

100 g Rucola
30 g Pinienkerne
1 kleine Knoblauchzehe
1 Msp Salz
Pfeffer aus der Mühle
4-5 EL Olivenöl
2-3 EL frisch geriebener
Parmesan in Flocken

Besonderer Hilfsmittel:

Blitzhacker bzw. Stabmixer

1. Harte Stängel beim Rucola abschneiden. Rucola-Salat wässern und waschen, anschließend trocken schleudern.

2. Pinienkerne in beschichteter Pfanne ohne Fett rösten.

3. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

4. Alles in den Mixbecher geben, salzen, pfeffern.

5. 4-5 EL bestes Olivenöl dazu geben und gut mixen.

6. Falls das Pesto nicht flüssig genug ist, noch einen EL Olivenöl zugeben.

7. Frischen Parmesan reiben und zugeben, nochmals durchmischen.

Räucherlachs mit Pesto:

Mit einer Garnitur aus Kirschtomaten, halben Avocadokugeln und grünen Oliven anrichten. Nicht vergessen: einige Rucolablätter als Dekoration zurückbehalten.

Spaghetti mit Pesto:

Für eine Spaghetti-Sauce kann man ein Drittel des Olivenöls durch Gemüsebrühe ersetzen. Dann das Pesto in eine beschichtete Pfanne geben, erhitzen, die Spaghetti zugeben und schwenken.

Hinweise:

Als weitere Zutat eignen sich getrocknete Tomaten in Öl.

Das Foto zeigt Pesto aus Rucola und Räucherlachs.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Grundrezepte, kalte Saucen, vegetarisch, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 09.01.2023