



5 Minuten-Pesti von Minze und Salbei mit Mate-Olivenöl

Pesti bezeichne ich gern als die gesunde Alternative zum Ketchup, sie sind ebenso vielseitig einsetzbar und lassen sich in wenigen Minuten ohne Vorkenntnisse selbst herstellen. Selbst gemachte Pesti überzeugen mit sensationell aromatischer Frische, die sich jedoch nicht lange konservieren lässt, sie müssen daher immer zeitnah verspeist und dann wieder neu hergestellt werden.

Minze-Pesto

... darf nicht fehlen beim Lammfleisch und gegrilltem Gemüse.

Zutaten: Mate-Olivenöl, 1 Bund Minze (vorzugsweise von der Sorte Hemingway), 20 g fettfrei geröstete Mandeln, 20 g Pecorino-Käse, Salz (kein Knoblauch!)

Variante Minze-Mohn-Pesto

... macht süchtig zu Speiseeis und frischen Erdbeeren.

Zutaten: Mate-Olivenöl, 1 Bund Minze (vorzugsweise von der Sorte Hemingway), 40 g fettfrei geröstete Mandeln, 1 TL Mohn, 1 TL Honig

Salbei-Pesto

... ein wunderbares Sugo zu schnellen Pastagerichten, bei denen dem Pesto etwas von dem Nudelkochwasser zugefügt wird, um die Nudeln darin gut „baden“ zu können. Als pastöses Pesto veredelt es gegrilltes Rindfleisch und gebratenen Knollensellerie.

Zutaten: Mate-Olivenöl, 1 Bund frische Salbeiblätter, 20g mittelreifer Parmesan-Käse, 1 Walnuss, 20 g fettfrei geröstete Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Salz

Zitronenschale oder Ascorbinsäure (Vitamin C)

Sowohl Minze als auch Salbei neigen leicht zur Oxidation, wenn beim Schneiden ihre Blattsäfte austreten. Die Blätter verlieren dann schnell ihre grüne Farbe und in den Säften enthaltene Polyphenole können oxidieren und schmecken dann gallig bitter. Durch den Zusatz von „Antioxidantien“, lässt sich das vermeiden und stabilisieren. Zum Salbei passt dafür abgeriebene Zitronenschale und bei Minze empfiehlt sich die weniger säuerliche Ascorbinsäure, die es als Pulver in der Apotheke gibt. Es wird davon nur wenig zugefügt, ein bis drei des beiliegenden kleinen Löffelchens voll.

Grundlagen zur Pesto-Fertigung

Ein Pesto besteht i.d.R. aus pflanzlichem Grün (Kräuter, Blätter etc.), einem Hartkäse, fettfrei gerösteten Nüssen, Knoblauch, wenn es zu dem Grün passt und einer Prise Salz. Alles wird sehr klein gehackt oder gemörsert und dann mit einem passenden Olivenöl homogen zu einer Paste aufgerührt.

Den Käse zunächst in kleine Würfel schneiden und mit den Nüssen, der Knoblauchzehe und dem Salz in einen Messermixer oder in eine etwas höherwandige Schüssel geben, wenn es mit dem Zauberstab zerkleinert werden soll. Alles kurz mit dem Mixer grob zerhacken, erst dann die grünen Blätter oder Kräuter mit hinein geben und alles zerkleinern. Dabei darf das Messer sich nicht im „Dauerlauf“ bewegen, um keine Wärme zu erzeugen, sondern soll im Intervall alles zerhacken. Die so gewonnene Paste in ein Marmeladenglas geben und mit dem Olivenöl aufrühren. Das Pesto lässt sich gut in dem Glas im Kühlschrank etwa zehn Tage aufbewahren, dann lässt das Aroma langsam nach.

Eine als Pesto-Kurs ausgelegte, ausführliche Anleitung mit vielen Varianten und Tipps finden Sie [in unserer Pesto-Fibel ...](#)