

Karottengrünpesto mit fermentiertem Rotkohlpulver



Rezeptur für 800 ml Pesto

Zubereitung 20 Minuten

Zutaten

100 g Bio-Karottengrün (= ca. 1 Bund)
40 g frisches Basilikum
400 ml Bio-Rapsöl
10 g Knoblauch (= 2 Zehen)
8 g Ursalz (= 1 ½ gestrichene TL)
4 g fermentiertes Rotkohlpulver
(= 1 gestrichener TL)

2 Prisen Chilipulver (= ca. 0,5 g)
120 g Parmesan Reggiano
100 g ganze Mandeln, ungeschält

Wichtig: Verwendet bitte ausschließlich das Grün von Bio-Karotten. Bei konventioneller Ware sind Pestizidrückstände häufig, und das Grün sollte deshalb nicht genutzt werden.

Zubereitung

Das Karottengrün gründlich waschen, die Blätter abzupfen und gut trockenschleudern (zur Not in einem sauberen Küchentuch).

Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Den Parmesan in Stücke schneiden.

Karottengrün, Basilikum, Mandeln, Parmesan, Rapsöl, Salz, Rotkohlpulver und Chilipulver in einen hohen Mixbecher oder Mixer geben. Mit Stabmixer oder im Thermomix zu einer feinen, cremigen Paste mixen.

Das Pesto in sterile Gläser füllen (abgekühlt). Mit etwas Rapsöl abdecken und mit sterilisierten Schraubdeckeln verschließen. Kühl stellen.

Nach dem Öffnen darauf achten, dass die Glasinnenseiten sauber bleiben und die Oberfläche des Pestos stets mit Öl bedeckt ist – so verhindert man Schimmelbildung. Im Kühlschrank gelagert bleibt es ca. 4–6 Wochen frisch.

Basilikum kann auch ersetzt werden: Giersch, Petersilie oder Portulak passen ebenfalls gut. Wichtig ist, dass ein neutrales Öl (z. B. Bio-Rapsöl) verwendet wird, damit das feine Aroma des Karottengrüns voll zur Geltung kommt.

Kulinarischer Tipp

Dieses Pesto passt wunderbar zu Pasta aller Art. Es schmeckt auch auf gegrilltem Fleisch oder Fisch, zu vegetarischen Gerichten, auf geröstetem Brot oder eingerührt in Quark. Nicht für Süßspeisen geeignet.