

## Beliebte Pesto-Variationen:

**Bärlauch-Pesto:** Bärlauch, Pinienkerne, Jodsalz und Olivenöl

**Zweierlei-Kräuter-Pesto:** Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Pecorino und Olivenöl

**Minz-Pesto:** Minze, Pistazien, Chili, Olivenöl, Orangenschale, frischen Pecorino und Jodsalz

**Für jedes Rezept gilt:** Mit frischen Zutaten gelingt Ihnen das beste selbstgemachte Pesto. Wichtig sind vor allem guter Käse (wie Pecorino) und gutes Olivenöl oder auch andere Öle.



## Pesto haltbar machen

### Kühlschrank:

Die fertigen Pestos jeweils in ein sauberes Schraubglas füllen und mit Olivenöl bedecken. Achten Sie nach der Benutzung darauf, dass Sie es glattstreichen und wieder mit Öl bedecken, um es zu konservieren.

**Haltbarkeit circa 3-4 Wochen**

### Tiefkühlfach:

Eine größere Menge Pesto können Sie portionsweise im Eiswürfelbereiter einfrieren. Anschließend können Sie es in eine Vorratsdose umfüllen.

**Haltbarkeit circa 3-4 Monate**

## Ernährungsberaterin



### Sandra Schwenke

Diätassistentin (VDD-zertifiziert)

- Ernährungsfachkraft Allergologie/DAAB
- Zusatzqualifikation enterale Ernährung/VDD

### Katholisches Klinikum Bochum

Betriebsstätte St. Josef-Hospital

**Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie**

(Direktor: Prof. Dr. med. E. Stockfleth)

Gudrunstraße 56

44791 Bochum

Haus B, 1. Etage

Telefon 0234 / 509-3815

Telefax 0234 / 509-3818

E-Mail: [ernaehrungsberatung@klinikum-bochum.de](mailto:ernaehrungsberatung@klinikum-bochum.de)

[www.klinikum-bochum.de](http://www.klinikum-bochum.de)

## Sprechzeiten

montags bis freitags von 8:00 bis 14:30 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung werden für Berufstätige auch spätere Beratungstermine angeboten.

Katholisches Klinikum Bochum

St. Josef-Hospital  
UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

## Gesunde Pesto-Variationen

Wissenswertes und tolle Rezepte für Einsteiger



## Wissenswertes zur Geschichte

Pesto (von italienisch pestare, „zerstampfen“) ist eine pastöse, ungekochte Sauce, die in der italienischen Küche meist zu Nudeln gereicht wird. Pesto alla genovese ist das Bekannteste und enthält in seiner Ursprungsform Basilikum vermischt mit Pinienkernen, angereichert mit Knoblauch, Olivenöl und Parmesankäse.

## Pesto alla genovese & Variationen

Pesto ist sehr geschmacksintensiv und wird kalt verarbeitet, wodurch die frischen Aromen des Basilikums erhalten bleiben. Statt Basilikum können die verschiedensten Kräuter wie Bärlauch, Minze, Dill, Salbei, Rucola oder auch geschmacksintensive Kapern und Oliven verwendet werden. Fast genauso beliebt wie der Klassiker „Pesto alla genovese“ ist das „Pesto rosso“. Statt Basilikum werden hierfür getrocknete Tomaten verwendet, die dem Pesto die kräftige dunkelrote Farbe verleihen. Mit Nüssen und Kernen wie Walnüssen, Cashewkernen, Mandeln oder Kürbiskernen, verschiedenen Ölen und Hartkäse können Sie tolle neue Variationen nach Ihrer persönlichen Fantasie kreieren.

Selbstgemachtes Pesto passt super zu Nudeln sowie Ofen- und Grillgemüse. Es bietet sich als Marinade für Fleisch, Fisch und Tofu, als Topping für herzhaftes Waffeln, Brot und Pancakes an. Es kann ins Salatdressing gemixt oder als Auflage für einen Gratin eingesetzt werden.

Sehr lecker schmeckt auch eine Pesto-Butter. Dafür einfach das Öl durch weiche Butter ersetzen. Das Ganze in ein Förmchen geben und im Kühlschrank erkalten lassen. Pesto-Brot ist eine weitere Idee, wofür Sie Ihr Pesto einsetzen können.

**Probieren Sie die Rezepte einfach aus.  
Gutes Gelingen!**

## Nuss-Knoblauch-Pesto

### Zutaten

250 g Walnusskerne, 4 Knoblauchzehen  
125 ml Rapsöl, Olivenöl oder andere Öle  
1 gestrichener Teelöffel Jodsalz

### Zubereitung

Walnusskerne mit den gehackten Knoblauchzehen im Mixer nicht zu fein zerkleinern, Öl hinzufügen und salzen. Fertig!



## Petersilien-Pesto

### Zutaten

80 g glatte Petersilie (etwa 4 Bund)  
1 Knoblauchzehe  
40 g Walnusskerne, Mandeln oder Pinienkerne  
80 ml Rapsöl oder Olivenöl, 30 g geriebener Parmesankäse, Saft von 1/2 Zitrone, Jodsalz, Pfeffer

### Zubereitung

Petersilie und Knoblauch mit dem Messer grob hacken, mit Walnüssen und Öl fein pürieren und geriebenen Parmesan hinzufügen. Mit Zitronensaft, Jodsalz und Pfeffer würzen.

### Tipp:

Die Vor- und Zubereitungszeit pro Rezept beträgt rund 20 Minuten.

## Pesto rosso (Variation 1)

### Zutaten

80 g getrocknete Tomaten  
40 g Mandeln oder Pinienkerne  
1 Bio-Zitrone oder unbehandelte Zitrone  
15 ml Rapsöl, Olivenöl oder andere Öle  
Jodsalz, grober bunter Pfeffer

### Zubereitung

Getrocknete Tomaten kurz in wenig Wasser aufkochen lassen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach gut ausdrücken. Mandeln im Mixer grob zerkleinern (kein feines Mandelmehl!), eingeweichte Tomaten hinzufügen, etwas zerkleinern. Mit abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft sowie Öl vermischen, salzen und kräftig pfeffern.

## Pesto rosso (Variation 2)

### Zutaten

Getrocknete Tomaten in Öl einlegen, Basilikum, Tomatenmark, Knoblauch, Pinienkerne (alternativ Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse nehmen), Chilischote und frischen geriebenen Parmesankäse, Jodsalz, gemahlene Pfeffer

### Zubereitung

siehe oben

## Basilikum-Petersilien-Pesto

### Zutaten

75 g Petersilie, 75 g Basilikum  
5 g Knoblauchzehen  
2,5 g Salz, 0,5 g schwarze Pfefferkörner  
90 ml extra natives Olivenöl

### Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und pürieren, danach abschmecken.

**Guten Appetit!**