

## Pesto (Italienische Basilikumsoße)

### Zutaten:

50 g Pinienkerne  
etwa 3 Knoblauchzehen  
1 TL Salz  
etwa 8 EL gehackte Basilikumblätter  
50 g Pecorino (ital. Schafkäse) , gerieben  
50 g geriebener Parmesan oder nur 100 g  
geriebener Parmesan  
200 ml Olivenöl

**1. Zubereiten:** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller erkalten lassen.

**2.** Knoblauch abziehen und mit Salz, Pinienkernen und Basilikumblättchen im Rührbecher mit einem Mixstab pürieren. Pecorino und Parmesan zugeben und mit dem Mixstab unterarbeiten. Zum Schluss Öl unterrühren.

**Abwandlung für ein Pesto ohne Pinienkerne:** 1 EL Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anstelle der Pinienkerne verwenden.

**Abwandlung für ein Petersilien-Mandel-Pesto:** Anstelle von Pinienkernen gehackte, geröstete Mandeln verwenden und das Basilikum durch glatte Petersilie ersetzen.

**Abwandlung für ein Rucola-Pesto:** Etwa 3 Knoblauchzehen, 50 g geröstete Pinienkerne, 100 g gehackten Rucola (Rauke), 120 g geriebenen Parmesan-Käse, 100 ml Olivenöl und 50 ml Traubenkernöl wie beschrieben verarbeiten.

Pro Portion / Stück: E: 11 g, F: 64 g, Kh: 3 g, kJ: 2.619, kcal: 625

Die Nährwerte gelten für das Grundrezept.



Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie im **Schulkochbuch** aus dem Dr. Oetker Verlag - bestellbar auch in unserem Online-Shop.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.  
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

### Tipps:

- Sie können das Pesto auch in einem Mörser zubereiten.
- Das Pesto zu Nudelgerichten oder Gemüsesuppen reichen. Für Nudelgerichte das Pesto mit 1–2 Esslöffeln von dem heißen Nudelwasser verrühren und mit den Nudeln vermischen.