



Einfach, aber Spitze: Penne rigate mit frisch zubereiteter Pestosauc – ein Genuss für Augen und Gaumen.

Der echte Pesto alla genovese

Für 4 Personen

200 g Basilikumblätter
3 grosse Knoblauchzehen
150–200 g Pinienkerne
400 g mittelreifer Parmesan
Olivenöl
500 g Teigwaren (Pappardelle oder Penne rigate)

1. Die Basilikumblätter, den geschälten Knoblauch und die Hälfte der Pinienkerne hacken. Den Parmesan reiben. Diese vier Zutaten im Mörser nach und nach gut verreiben und vermischen. Durch den Saft der Basilikumblätter wird alles miteinander verbunden.

2. Die Teigwaren in Salzwasser mit etwas Olivenöl al dente kochen.

Einige Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben, um ihn etwas zu erwärmen und ihm eine gute Konsistenz zu geben. Eine grosse Hand voll Pinienkerne zufügen.

3. Pasta abgiessen und mit viel («wirklich viel», betont Frédéric Maire) Pesto vermischen und sofort servieren. Nach Belieben mit Parmesan verfeinern.

Tipp: Dieser Pesto kann in kleinen Gläsern gut eine Woche im Kühlschrank gelagert werden. Dazu muss die Oberfläche allerdings mit etwas Olivenöl bedeckt sein. Man kann Pesto auch einfrieren.

Nach der Tradition der ligurischen Bauern werden zu den Teigwaren

mit Pestosauc auch Kartoffelstücke sowie grüne Bohnen aufgetischt. Man bereitet sie separat zu und mischt sie dann mit dem Pesto. «Heute wird Pesto fast nur noch zu Teigwaren serviert», so Frédéric Maire. Ursprünglich diente Olivenöl übrigens nur dem Zweck, dass man die Sauce im Kühlschrank lagern konnte, und niemals dazu, den Pesto zu verdünnen. «Ein guter Pesto hat die Farbe von Schabziger, ein ins Grüne gehendes Beige. Diese Farbe erhält er vom Parmesan und den Pinienkernen. Da diese beiden wichtigsten Zutaten auch die teuersten sind, wird der Pesto in den meisten Restaurants mit Öl und Basilikum gestreckt.»



Kochberatung

Vor längerer Zeit haben Sie das Rezept für einen Passionsfruchtsenf publiziert. Wo kann ich das Rezept wiederfinden?

Hier ist es: 4 Passionsfrüchte halbieren, Inhalt mit einem Löffel herauslösen. Mit 100 g mittelscharfem Senf und 2 TL süsser Chilisauce mischen. Dieser Senf passt sehr gut zu einem Rollschinkli oder Schüfeli.

Übrigens: Weitere Rezepte (und andere Beiträge) aus Migros-Magazin und «Brückenbauer» können Sie im Internet auf der Site www.migrosmagazin.ch unter «Archiv» suchen.

Ich möchte gerne Suppen auf Vorrat einfrieren. Worin und wie lange kann ich diese tiefgefroren aufbewahren?

Suppen können Sie – nach Bedarf in Portionen – sehr gut in Gefrierboxen einige Monate tiefkühlen. Klare Suppen sind bis 12 Monate, gebundene (Gemüse-)Suppen 4–6 Monate, mit Rahm verfeinerte Suppen 2–3 Monate haltbar. Allerdings ist es am besten, wenn Sie Rahm oder Crème fraîche erst nach dem Auftauen beigegeben.

Kochprobleme?

Rufen Sie an!

Montag bis Freitag, 9–12 Uhr,
0901 240 244*

Freitag und Samstag,
17.30–19.30 Uhr,
0901 125 250**

Lust auf mehr Kochen?

saisonné

Das Kochmagazin der Migros bestellen: ein Gratisexemplar oder ein Jahres-Abo zu Fr. 34.– (12 Ausgaben) unter

Telefon 0848 877 777***

www.saisonné.ch

* erste Minute gratis, dann 1 Franken pro Anruf
** Normaltarif plus 1 Franken pro Anruf
*** Normaltarif