

Rezept für Kürbispesto

Zutaten:

- mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- eine Handvoll Kürbiskerne
- 2-3 Knoblauchzehen
- 100 g Parmesan
- Curry, Salz, Pfeffer
- Olivenöl



Zubereitung:

1. Waschen Sie den Kürbis gründlich und schneiden Sie ihn grob in Stücke.
2. Rösten Sie in einer Pfanne eine Handvoll Kürbiskerne. Vorsicht! Bleiben die Kerne zu lange in der Pfanne, werden sie bitter.
3. Nun die Kürbiskerne aus der Pfanne nehmen, Olivenöl darin erhitzen und die Kürbistücke mit einer Prise Salz und Curry anbraten. Fügen Sie einen Schuss Wasser hinzu und lassen Sie das Gemüse etwa 5-7 Minuten dünsten. Dann vom Herd nehmen.
4. Reiben Sie in der Zwischenzeit Parmesan.
5. Nachdem der Kürbis etwas abgekühlt ist, wird er zusammen mit 2/3 der Kürbiskerne, etwa 100 ml Olivenöl, klein geschnittenem Knoblauch und dem Parmesan in einem Mixer püriert. Falls das Pesto zu dick ist, geben Sie noch etwas mehr Olivenöl hinzu. Heben Sie noch etwas geriebenen Parmesan zum Servieren auf oder reiben Sie noch ein bisschen mehr.
6. Schmecken Sie das Pesto ab und würzen Sie es nach Geschmack. Würzen Sie unbedingt erst nach dem Zufügen des Parmesans nach. Der Parmesan bringt schon Würze und vor allem Salz mit.
7. Kochen Sie frische Pasta oder Nudeln nach Wunsch.
8. Servieren Sie das Pesto mit der Pasta, den restlichen Kürbiskernen, geriebenem Parmesan, einem Klecks Sauerrahm und einem Spritzer Balsamicoreme.

Tipps für Kürbispesto

1. Wenn Sie fettärmer kochen möchten, ersetzen Sie die Hälfte des Öls durch Milch.
2. Wenn vom Pesto etwas übrigbleibt, können Sie es als Brotaufstrich oder als Zugabe in eine Kürbissuppe weiterverwenden. Auch tiefgekühlt oder mit Öl abgedeckt im Kühlschrank können Sie es aufbewahren.
3. Variieren Sie verschiedene Kerne. Probieren Sie das Rezept zum Beispiel mit Macadamianüssen, Walnüssen oder Zedernüssen aus.