

# Pesto mit Basilikum



SARAH WIENER  
STIFTUNG

Mit Nudeln, auf Brot oder zum Verfeinern von Dips: Pesto ist vielseitig einsetzbar. In kleine Schraubgläser gefüllt, ist es außerdem ein super Mitbringsel, zum Beispiel für die Eltern.

## ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 2 Töpfe Basilikum
- 1 große Knoblauchzehe
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Parmesan
- 140 ml Olivenöl

## KÜCHENWERKZEUG

- Küchenschere
- Pfanne
- Küchenwaage
- Kochlöffel
- Küchenreibe
- Pürrierbecher
- Pürrierstab

## ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 1 Topf Basilikum
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Parmesan
- 70 ml Olivenöl

## (SAISONALE) ALTERNATIVEN

Statt Basilikum können auch andere Kräuter und Salate zum Einsatz kommen: Feldsalat, Rucola, junger Spinat und Petersilie oder auch das Grün von Möhren, Radieschen oder Kohlrabi. Probiert auch mal Kombinationen.

Statt Sonnenblumenkernen eignen sich auch Nüsse. (Achtung: Allergene!)



**Allergene:** Milch (Parmesan)

**Kosten in Bio-Qualität pro Kind:** unter 0,50 Euro

**Mengenrechner:** Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter [www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de).



# Pesto mit Basilikum

## ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Basilikumstängel abschneiden, waschen und trocken schütteln. Dann Blätter abzupfen.
- 2** Den Knoblauch mit Schale auf mittlerer Hitze in der Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Schale etwas braun wird und es duftet. Abkühlen lassen und die Schale entfernen.
- 3** Die Sonnenblumenkerne abwiegen und in der Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften. Zwischendurch umrühren. Zum Abkühlen aus der Pfanne auf einen Teller geben.
- 4** Den Parmesan reiben.
- 5** Alle Zutaten bis auf den Parmesan in den Pürierbecher geben und pürieren. Den Parmesan nach dem Pürieren dazugeben. Gemeinsam abschmecken.

Das Abzupfen ist eine tolle Aufgabe auch schon für sehr junge Kinder.

Beobachtet mal ganz bewusst, wie der Knoblauch während des Röstens anfängt zu duften.

Bleibt die ganze Zeit am Herd. Die Kerne sollen nur leicht braun werden! Alternativ kann auch im Ofen angeröstet werden.

Beim Reiben immer auf die Finger schauen und die Reibe gut festhalten. Für mehr Sicherheit zu zweit arbeiten.

Besprich den Umgang mit technischen Geräten mit den Kindern und bleibe bei ihnen. Der Parmesan kann auch mitpüriert werden. Dann wird es cremiger. Probiert unterschiedliche Varianten.

## TIPPS & TRICKS

Das Pesto kann am Ende noch mit etwas Zitrone und/oder Salz abgeschmeckt werden. Pesto gelingt auch in einem großen Mörser. Das bedeutet mehr Arbeit, aber einen Versuch ist es wert. Pesto am besten gleich verzehren oder Reste in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren. Köstlich ist es als Nudelsoße oder im Dip, auf Pizza und (geröstetem) Brot.



**Parmesan** ist der typische italienische Hartkäse. Er hat eine geschützte Herkunftsbezeichnung und darf nur so heißen, wenn er aus zwei bestimmten Regionen kommt. Da er mindestens zwölf Monate gereift ist, hat er den beliebten würzigen Geschmack.