

Pesto



SARAH WIENER
STIFTUNG

Zu Nudeln, auf Brot oder zum Verfeinern von Dips: Dieser Klassiker ist so vielseitig einsetzbar wie die Zutatenauswahl. In kleine Schraubgläser gefüllt, ist Pesto außerdem ein super Mitbringsel für Eltern.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

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

KÜCHENWERKZEUG

- Pfanne
- Küchenwaage
- Pürierbecher
- Pürierstab
- Küchenreibe

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

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

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Statt Basilikum können vielfältige Kräuter und Salate zum Einsatz kommen: Feldsalat, Rucola, junger Spinat und Petersilie oder auch das Grün der 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.



GANZJÄHRIG

Pesto

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Basilikumblätter abzupfen, waschen und vorsichtig mit einem Tuch trocknen.
- 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 in der Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften. 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 dazu geben.

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.

Zwischendurch umrühren und am Herd bleiben. Die Samen sollen nur ganz leicht braun werden. Beim Rühren in der Pfanne können sich die Kinder abwechseln. Alternativ kann auch im Ofen angeröstet werden.

Beim Reiben immer auf die Finger schauen und die Reibe gut festhalten. Evtl. zu zweit arbeiten.

Ob mit dem Pürierstab oder dem Standmixer: Den Umgang mit technischen Geräten besprechen und nah dabeibleiben.

Der Parmesan kann auch schon mitpüriert werden. Dann wird es cremiger. Probiert unterschiedliche Varianten.

TIPPS & TRICKS

Mit ein bisschen Zitrone kann das Pesto am Ende noch abgeschmeckt werden.

Pesto gelingt auch in einem großen Mörser. Das bedeutet ein bisschen mehr Arbeit, aber ein Versuch ist es Wert. Pesto am besten gleich verzehren oder Reste in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren. Lecker ist es als oder in Nudelsauce, auf Pizza und (geröstetem) Brot.



Parmesan ist der typische italienische Hartkäse. Es hat eine geschützte Herkunftsbezeichnung und darf nur so heißen, wenn er aus zwei bestimmten Regionen kommt. Da er mindestens 12 Monate gereift ist, hat er den beliebten würzigen Geschmack.