

# Rezepte vegane Aufstriche

## - Pesto -

### Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. (**Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz**, siehe Punkt 2)
2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.
3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.
4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.
5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.
6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle:

<https://www.kuechengoetter.de/saucen-dips/pesto>

# Häufig gestellte Fragen & Tipps

## Was bedeutet Pesto?

Der Begriff "Pesto" stammt vom italienischen "pestare" ab, was so viel wie "zerstampfen" bedeutet. Und zerstampfen ist hier Programm: Für die italienische Kräuter-Sauce werden jegliche Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab so fein zerkleinert bis eine sämige, feine Paste entsteht. Das klassische Pesto genovese stammt aus der italienischen Stadt Genua. Seine wunderbare Färbung und das herrliche Aroma verdankt es dem Basilikum. Neben dem Würzkraut kommen noch weitere feine Zutaten, wie Pinienkerne, Olivenöl, Knoblauch und Parmesan, in die Würzpaste. Nach dem Zerkleinern und Vermischen wird daraus eine frische Sauce, die mit Öl bedeckt und kühl gelagert einige Wochen hält.

## Welche Hilfsmittel benötige ich zur Zubereitung von Pesto?

Zur Zubereitung deines Pesto kannst du entweder einen Mörser oder einen Mixer nutzen. Die traditionelle Herstellung im Mörser bietet gleich mehrere Vorteile: Zum einen bleiben die Strukturen der Masse besser erhalten und zum anderen erhitzt sich die Masse nicht, was die Frische erhält.

## Was muss ich bei der Herstellung von Pesto beachten?

Achte auf eine zügige Zubereitung, denn bleibt die Pestomasse zu lange an der frischen Luft, kommt es zu Oxidation, was dazu führt, dass sich das Pesto bräunlich verfärbt und unangenehm riecht. Dennoch ist es wichtig, dass die Masse nicht zu stark erhitzt wird, was passieren kann, wenn du einen Mixer für die Herstellung verwendest. Hierdurch verliert das Pesto an Aroma.

## Wie sollte ich Pesto aufbewahren?

Frisches Pesto kannst du problemlos im Kühlschrank für etwa vier Wochen aufbewahren. Achte darauf, dass es während der Aufbewahrung immer mit genügend Öl bedeckt ist, damit es nicht anfängt zu schimmeln. Sobald du etwas Pesto entnommen hast, solltest du neues Öl nachfüllen. Hierfür ist am besten ein natives Öl ohne zu intensiven Geschmack geeignet, damit das Pesto nicht dessen Geschmack annimmt. Zu guter Letzt sollte das Glas immer fest verschlossen sein.

Tipp: Um Keimen im Pestoglas vorzubeugen, solltest du das Glas vor dem Abfüllen mit heißem Wasser desinfizieren. So hält das Pesto noch länger.

# 1. Frühlingspesto

## Zutaten

- 1 Bund Radieschen
- 50 g Parmesan (am Stück)
- 1 Zehe Knoblauch
- 40 g Walnusskerne
- 100 ml Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 – 2 EL Aceto balsamico bianco
- 2 TL körniger Senf
- 2 – 3 TL flüssiger Honig (- Ersatz)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Beet Kresse
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

1. Das Radieschengrün abschneiden, waschen und trocken schütteln.
2. Den veganen Parmesan grob zerbröckeln.
3. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Die Walnüsse grob hacken. Alles mit Öl, 1 EL Essig, Senf und 2 TL Honigersatz fein pürieren.
5. Zwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
6. 3 Radieschen waschen und würfeln.
7. Kresse vom Beet schneiden.
8. Alles unter das Pesto rühren, ca. 5 Min. ziehen lassen.
9. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Honigersatz abschmecken.
10. Pesto mit gekochten Nudeln (z. B. Spaghetti) mischen, dabei evtl. etwas Kochwasser dazugeben.

## 2. Rosen - Pesto mit Mandeln

### Zutaten

- 100 g Mandeln
- 1 Bio - Limette
- 1 Vanilleschote
- 50 g Wildrosenblütenblätter
- 50 g Zucker

### Zubereitung

1. Die Mandeln in kochendes Wasser geben und ca. 2 Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und die Mandeln aus den Häutchen drücken.
2. Die Limette heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
4. Die Mandeln im Blitzhacker grob hacken.
5. Rosenblütenblätter, Limettenschale und Vanillemark dazugeben und alles fein hacken.
6. Den Limettensaft hinzufügen und untermixen.
7. Das Pesto in zwei Gläser mit Schraubverschluss füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
8. Es hält sich 5-6 Tage.
9. Das Rosen - Pesto schmeckt ganz köstlich zu einer veganen Quark - Joghurt - Mousse, aber auch zu Beerensalat oder veganen Quarkklößchen.

## 3. Pesto alla Genovese

### Zutaten

- 80 g Basilikum
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 40 g Pinienkerne
- 50 g veganer Parmesan
- 60 ml Olivenöl
- 60 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker (- Ersatz)
- ca.1 TL Zitronensaft

### Zubereitung

1. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
2. Den Knoblauch schälen und grob würfeln.
3. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und sofort herausnehmen.
4. Den veganen Käse fein reiben.
5. Basilikum mit Knoblauch, Pinienkernen, beiden Ölsorten und der Hälfte des veganen Käses im Blitzhacker oder Standmixer fein zerkleinern.
6. Den restlichen veganen Käse unterrühren.
7. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, etwas Zuckerersatz und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.
8. Das Pesto in ein sauberes Twist - off - Glas füllen, mit Öl bedecken und verschließen. Bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
9. Zum Servieren 400 - 500 g Nudeln (z. B. Spaghetti) nach Packungsanweisung garen. In ein Sieb abgießen und 1 Tasse Kochwasser auffangen. Die gegarten Nudeln und das Pesto im Kochtopf mischen, dabei etwas Kochwasser dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## 4. Rucola - Zitronen - Pesto

### Zutaten

- 20 g Pinienkerne
- 20 g gehackte Walnusskerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 5 Stiele Minze
- 1 Bio - Zitrone
- 50 g veganer Parmesan
- Zucker (- Ersatz)
- 60 ml Walnussöl
- 60 ml Olivenöl
- Salz
- 100 g Rucola

### Zubereitung

1. Pinien- und Walnusskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

3. Basilikum und Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen.

4. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

5. Den veganen Parmesan grob zerbröckeln.

6. Geröstete Kerne, Knoblauch, Kräuter, veganen Parmesan und Zitronenschale mit 3 EL Zitronensaft, ½ TL Zucker und beiden Ölsorten im Blitzhacker oder Mixer fein pürieren. Das Püree mit Salz würzen und in eine Schüssel geben.

7. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, die groben Stiele entfernen. Den Rucola im Blitzhacker grob hacken und unter das Püree rühren.

8. Das Pesto mit Salz, Zuckerersatz und Zitronensaft abschmecken und in das heiß ausgespülte Glas füllen. Kühl gelagert, ist es ca. 1 Woche haltbar.

## 5. Apfel - Nuss - Pesto

### Zutaten

- 50 g Haselnusskerne
- 60 g Apfelchips
- 40 g veganen Parmesan
- 120 ml Öl (z.B. Rapsöl)
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 250 g Knollensellerie
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL vegane Margarine
- 2 TL Honig (- Ersatz)
- 1 EL Aceto balsamico bianco

### Zubereitung

1. Für das Pesto die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann wieder herausnehmen.

2. Mit 40 g Apfelchips und dem zerbröckelten veganen Parmesan im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab fein zermahlen. Das Öl dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Den Sellerie schälen, zuerst in dünne Scheiben und diese in Rauten schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Die übrigen Apfelchips grob zerbröckeln.

4. Die vegane Margarine in der Pfanne zerlassen, den Sellerie darin bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 9 Min. dünsten.

5. Nach ca. 6 Min. Petersilie, Frühlingszwiebeln, Apfelchips, Honigerstaz und Essig dazugeben und mitdünsten. Die Selleriemischung mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

6. Zum Servieren das Apfel - Nuss - Pesto mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Tagliatelle) mischen, dabei evtl. etwas Kochwasser unter mischen. Die Pestonudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und die Selleriemischung darauf anrichten.

## 6. Sizilianisches Pesto

### Zutaten

- 1 Zehe Knoblauch
- Pfeffer
- Zucker (Ersatz)
- Aceto balsamico bianco
- 50 g Cocktailtomaten
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 30 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 20 g veganer Parmesan
- 30 g Pinienkerne
- 80 g veganer Ricotta
- 75 ml Olivenöl
- Salz

### Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Tomaten waschen.
3. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
4. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen.
5. Den veganen Parmesan grob zerbröckeln.
6. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und sofort wieder herausnehmen.
7. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Ricotta und dem Öl im Blitzhacker fein pürieren.
8. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, Zuckerersatz und Essig abschmecken.
9. Zum Servieren frisch gekochte Nudeln (z. B. Spaghetti) mit dem Pesto mischen und dabei evtl. etwas Nudelkochwasser dazugeben.

## 7. Ingwer - Minze - Pesto

### Zutaten

- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Handvoll Minzeblätter
- 2 Bio - Limetten
- 50 g Cashewnüsse oder Macadamianüsse
- Chiliflocken (z.B. Pul biber)
- 120 ml Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfefferkörner
- brauner Zucker

### Zubereitung

1. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Minze waschen und trocken schütteln.
3. Die Limetten heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft von 1 Limette auspressen.
4. Die Cashewkerne hacken und in einer Pfanne hellbraun rösten, sofort herausnehmen.
5. Ingwer, Knoblauch, Minze, 2 EL Limettensaft, Limettenschale, Cashewkerne, 1 Prise Chiliflocken und das Öl im Blitzhacker pürieren.
6. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, Zuckerersatz und Limettensaft abschmecken.
7. Zum Servieren frisch gekochte Nudeln (z. B. Spaghetti) mit dem Pesto mischen und dabei evtl. etwas Nudelkochwasser dazugeben.

## 8. Macadamia - Minze - Pesto

### Zutaten

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Minze
- 2 **Knoblauchzehen**
- 60 g italienischer Hartkäse (am Stück; z. B. Montello)
- 80 g Macadamianusskerne
- 120 ml Rapsöl
- 1 Msp. Zucker
- 1/2-1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls grob hacken. Den Käse reiben. Die Macadamianüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten.

2. Kräuter, Knoblauch, Käse und Nüsse in einen Mixbecher geben. Öl, Zucker und 1/2 EL Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Pürierstab kräftig durchmischen und das Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schmeckt zu langen Nudeln und Penne.

## 9. Schwarzkohl - Pesto

### Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 4 große Schwarzkohlblätter
- 50 g Walnüsse
- 50 ml Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 20 g veganer Parmesan
- Salz

### Zubereitung

1. Knoblauch schälen und grob hacken. Schwarzkohl abbrausen, trocken schütteln und dicke Stiele bzw. Strünke entfernen. Anschließend Kohlblätter grob hacken. Walnüsse grob hacken und zusammen mit Knoblauch, Schwarzkohl und Olivenöl in einen Standmixer füllen.

2. Zitronenschale abreiben, Parmesan fein reiben und beides dazugeben. Zu einem feinen Pesto pürieren und mit Salz abschmecken.

## 10. Bärlauch - Nuss - Pesto

### Zutaten

- 75 g Haselnuskerne
- 3 Handvoll Bärlauch (ca. 100 g)
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml geröstetes Haselnussöl
- 60 g würziger veganer Hartkäse
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und grob schneiden.

2. Haselnüsse, Bärlauch und beide Öle mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker nicht zu fein pürieren. Den Käse reiben und unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 11. Bärlauchpesto mit Mandeln

### Zutaten

- 60 g veganer Parmesan
- 30 g Mandeln
- 20 g Bärlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Den veganen Parmesan in 2 cm große Stücke schneiden und mit den Mandeln im Mixtopf 10 Sek./Stufe 8 hacken. Die Parmesan - Mandel - Mischung in eine Schüssel umfüllen. Den Bärlauch waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Bärlauch in 3 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen. Bärlauch, Knoblauch und Olivenöl im Mixtopf 5 Sek./Stufe 8 hacken.

2. Das Mixgut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Parmesan-Mandel-Mischung dazugeben und 7 Sek./Stufe 4 unterrühren. Nach Belieben mit je 1 Msp. Salz und Pfeffer würzen. Im Kühlschrank ca. 4 Tage haltbar.

## 12. Avocado - Pesto

### Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 5 Stängel Basilikum
- 2 Stängel Minze
- 40 g geröstete, gesalzene Cashewkerne
- 3 EL Limettensaft
- 6 EL Olivenöl
- 1 reife Avocado
- Salz
- Pfeffer
- 2 Msp. Chiliflocken (nach Belieben)

### Zubereitung

1. Knoblauch schälen und grob zerschneiden.
2. Basilikum und Minze waschen, Blätter abzupfen und gut trocken tupfen.
3. Cashewnüsse mit Knoblauch, Basilikum, Minze und Limettensaft im Blitzhacker fein pürieren, dabei 2 EL Olivenöl zugeben.
4. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und mit dem übrigen Öl im Blitzhacker fein pürieren.
5. Mit Salz, Pfeffer, und wer es gerne scharf mag, zusätzlich mit Chiliflocken würzen.
6. Das Pesto passt perfekt zu rohen oder gekochten Zucchininudeln und als Dip zu gebratenen Süßkartoffelnudeln.

## 13. Petersilienpesto

### Zutaten

- 1 EL Kapern (in Salz)
- 1 Eiersatz
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Brötchen
- 2 EL Aceto balsamico
- 2 Knoblauchzehen
- 100-150 ml Olivenöl (+ etwas mehr zum Auffüllen)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Kapern in einer Tasse mit Wasser bedecken und wässern.
2. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
3. Brötchen aufschneiden, das weiche Innere herauslösen und mit Essig beträufeln.
4. Knoblauch schälen.
5. Kapern aus dem Wasser nehmen und mit Eiersatz, Petersilie und Knoblauch im Mixer fein zerkleinern.
6. Brötchen untermixen, dann das Öl.
7. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Pesto in das Glas füllen, zum Konservieren mit Olivenöl bedecken.
9. Gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.
10. Haltbarkeit: verschlossen 2-3 Monate, einmal geöffnet relativ schnell verbrauchen.

## 14. Rucola - Pesto

### Zutaten

- 1 Bund Basilikum
- 70 g veganer Hartkäse
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Haselnüsse
- 100 ml Öl
- Salz und Pfeffer
- ca. 1 EL Zitronensaft
- 70 g Rucola

### Zubereitung

1. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Den veganen Käse grob raspeln. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Basilikum, veganen Käse, Knoblauch, Nüsse und Öl in einen hohen Becher füllen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

2. Rucola waschen, trocken schleudern und die Blätter fein hacken. Rucola unter das Pesto rühren und dieses 5 Min. ziehen lassen.

## 15. Kürbiskern - Pesto

### Zutaten

- 75 g Kürbiskerne
- 1 Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 75 ml Olivenöl
- 75 ml Kürbiskernöl
- 50 g veganer Parmesan
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Min. ohne Fett rösten. Das Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

2. Kürbiskerne, Basilikum und Knoblauch mit den beiden Ölen und dem Käse in den Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 16. Pistazien - Pesto

### Zutaten

- 200 g Pistazienkerne
- 200 ml Olivenöl
- 6 EL frisch geriebener Parmesan
- Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer

### Zubereitung

1. Pistazien grob hacken, mit 150 ml Öl mischen und fein pürieren. Parmesan unter die Pistazienmischung rühren. Das Pesto salzen und pfeffern.

2. Das Pesto in heiß ausgespülte Gläser füllen, mit dem restlichen Olivenöl bedecken. Die Gläser sofort verschließen und in den Kühlschrank stellen. Dazu passen Bandnudeln. Haltbarkeit: ca. 6 Monate

## 17. Radieschenblätter - Pesto

### Zutaten

- 3 EL Mandelblättchen
- Blätter von 1 Bund Radieschen
- Salz
- 1 EL Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas)
- 4 EL Olivenöl
- 50 g veganer Hart - Käse
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Kümmel

### Zubereitung

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften.

2. Abkühlen lassen, dann mit den Radieschenblättern, ½ TL Salz, Meerrettich und dem Öl im Blitzhacker fein pürieren.

3. Veganen Käse reiben, mit Zitronensaft unter die Radieschenblättercreme rühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Das Pesto abfüllen und mit etwas Öl bedecken.

## 18. Koriander - Pesto

### Zutaten

- 2 EL Cashewnuskerne
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 2 EL Tandoori - Paste
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 100 ml Traubenkernöl
- 2 Bund Koriandergrün
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Cashewnuskerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Tandoori - Paste, Limettensaft und Öl im Blitzhacker pürieren.

2. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, mit den Stielen fein hacken und zur Tandoori - Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pesto mit einer Ölschicht bedecken und kalt stellen.

## 19. Basilikum - Pesto

### Zutaten

- 40 g Pinienkerne
- 80 g Basilikum
- 1 Zehe Knoblauch
- 50 g veganer Parmesan oder veganer Hartkäse
- 120 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- flüssiger Honigersatz

### Zubereitung

1. Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Anschließend wieder aus der Pfanne nehmen.

2. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Den Käse reiben.

3. Basilikum, Nüsse und Knoblauch mit Öl pürieren, den Veggie - Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honigersatz würzen.

## 20. Spargel Pesto

### Zutaten

- 200 g grüner Spargel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Walnuskerne
- 1/2 Zitrone
- 3-4 Stängel Basilikum
- 50 ml Walnussöl
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 50 g veganer Parmesan
- Salz und 1 Prise Cayennepfeffer

### Zubereitung

1. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden. Spargelstücke in kochendem Salzwasser in ca. 4 Min. garen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Knoblauch schälen und klein würfeln. Walnuskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Mit beiden Ölsorten, Knoblauch, Zitronensaft, Nüssen und Spargel in einem Mixer pürieren.

3. Veganen Käse fein reiben und unter das Pesto heben. Pesto mit Salz und Cayennepfeffer würzen und in die Gläser füllen. Die Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen.

## 21. Pesto mit Tomate & Petersilie

### Zutaten

- 75 g getrocknete Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g blanchierte Mandeln
- 3 EL Petersilienblätter
- 1 EL Zitronensaft
- 75 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Tomaten in heißem Wasser 20 Min. quellen lassen. Etwas ausdrücken und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen.

2. Tomaten, Knoblauch und Mandeln im Mixer glatt pürieren. Petersilie und Zitronensaft zugeben. Weitermixen, dabei das Olivenöl langsam zulaufen lassen, bis alles gut gemischt ist. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 22. Tomaten Pesto

### Zutaten

- 100 g getrocknete Tomaten
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Zweige Thymian
- 75 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL frisch geriebener veganer Hartkäse

### Zubereitung

1. Die Tomaten in ca.  $\frac{1}{4}$  l Wasser aufkochen, bei mittlerer Hitze in 10-15 Min. weich kochen und im Wasser abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Sellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
3. Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Knapp 2 EL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, darin Sellerie und Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten, bis der Sellerie leicht bräunt und weicher wird, salzen und pfeffern.
6. Thymian und Pinienkerne dazugeben und weiterbraten, bis die Pinienkerne goldbraun sind.
7. Die Selleriemischung abkühlen lassen.
8. Die Tomaten ausdrücken und mit der Selleriemischung und dem restlichen Öl im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab nicht zu fein pürieren.
9. Den veganen Käse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Das Pesto schmeckt zu Pasta und als Crostini - Aufstrich.

## 23. Paprika - Pesto

### Zutaten

- 4 orange oder rote Paprikaschoten
  - 100 g Pinienkerne
  - 100 g veganer Frischkäse oder veganer Ricotta
  - feines Meersalz
  - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
  - 50 ml Bio - Rapsöl
  - etwa 50 ml mildes Olivenöl
- 
- Twist - off - Gläser (sterilisiert)

### Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C (mit Grillfunktion) vorheizen. Die Paprikaschoten vierteln, von Trennhäuten und Kernen befreien, waschen. Die Viertel auf einem Backblech mit der Hautseite nach oben aufreihen. Im Ofen (oben) rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft, dann die Paprika aus dem Ofen nehmen und sofort in eine Frischhaltedose geben, gut verschließen. Paprika abkühlen lassen, dann die Haut abziehen (das geht jetzt ganz leicht).

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

3. Mit den Paprikavierteln (es müssen 150 g sein, den Rest als Antipasti essen),

4. Veganer Frischkäse oder veganer Ricotta, Salz, Pfeffer und Rapsöl in einem hohen Rührbecher mit einem Pürierstab zu einem gleichmäßigen Pesto ganz fein zerkleinern.

5. So viel Olivenöl von Hand unterrühren (mitpüriert kann es eine bittere Note hervorrufen), bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

6. Pesto mit Salz abschmecken, in die Gläser füllen, mit einem Olivenölspiegel bedecken und gut verschließen.

7. Bis zum Verschenken im Kühlschrank aufbewahren.

## 24. Macadamia - Pesto

### Zutaten

- 75 g Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie)
- 1 Bio - Zitrone
- 100 g geröstete, gesalzene Macadamianüsse
- 50 g veganer Parmesan
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 ml Bio - Rapsöl
- etwa 100 ml fruchtiges Olivenöl
- feines Meersalz
- Twist - off - Gläser (sterilisiert)

### Zubereitung

1. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blätter abzupfen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Beides mit Nüssen, veganem Käse, Pfeffer und Rapsöl mit einem Pürierstab zur homogenen Paste zerkleinern, dann das Olivenöl von Hand unterrühren.

2. Pesto mit Salz abschmecken, in die Gläser füllen, mit einem Olivenölspiegel bedecken und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren.

## 25. Pesto mit Erdnüssen

### Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 100 g veganer Feta - Käse
- 50 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
- 2 Handvoll Basilikumblättchen
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz
- Cayennepfeffer

### Zubereitung

1. Knoblauchzehen schälen, Feta grob würfeln. Beides mit Erdnüssen, Basilikumblättchen und Olivenöl im elektrischen Zerkleinerer oder Mixer fein pürieren. Zitronensaft zugeben, alles gut vermischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

## 26. Pesto mit Rucola & Kürbiskernen

### Zutaten

- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL grünschalige Kürbiskerne
- 2 EL geschälte Sonnenblumenkerne
- 40 g zerbröckelter Parmesan
- 75 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Kürbiskernöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Rucola und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter abzupfen. Rucola- und Petersilienblätter grob schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken.

2. Kräuter, Knoblauch, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne im Mixer pürieren. Parmesan zugeben. Weitermixen, dabei das Sonnenblumenöl langsam zulaufen lassen, bis sich alles gut gemischt hat. Das Pesto mit Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

## 27. Pesto variable

### Zutaten

- 100 g Rucola, Bärlauch, Portulak oder Petersilie oder eine Mischung aus allen oder aus zwei von den vieren
- 50 g Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Mandeln
- 80 ml Olivenöl (je feiner, desto besser)
- 2 EL veganer Parmesan
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 Knoblauchzehen nach Belieben

### Zubereitung

1. Die Kräuter abbrausen, trockenschleudern, von den dicken Stielen abzupfen und mittelgrob hacken. Kräuter mit den Kernen oder Mandeln und dem Öl in den Mixer, den Blitzhacker oder in die Küchenmaschine füllen und gut durcharbeiten, bis alles eine feine Paste ist. In eine Schüssel umfüllen, Käse dazu und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Wer mag, schält die Knoblauchzehen und drückt sie durch die Presse zum Pesto. Pesto gleich verwenden oder in ein sauberes Schraubglas füllen. In dem Fall die Oberfläche mit einer guten Schicht Olivenöl bedecken.

## 28. Möhrengrün - Pesto

### Zutaten

- 160 g Möhrengrün (von einem Bund Möhren)
- 150 g Cashewkerne
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 EL Parmesan
- 200 ml Olivenöl
  
- 2 Einmachgläser (220ml)
- Etwas Öl zum Bedecken des Pestos

### Zubereitung

1. Das Möhrengrün waschen, abtupfen und grob zerkleinern.
2. Knoblauch schälen und grob hacken.
3. Cashewkerne mit einem Nudelholz ebenfalls grob zerkleinern und anschließend ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
4. Die gerösteten Kerne mit dem Grün und dem Knoblauch in ein hohes Gefäß geben und mit einem Standmixer pürieren.
5. Veganer Parmesan, Öl und Zitronensaft hinzugeben und gut verrühren.
6. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Anschließend das Pesto in Einmachgläser geben und, zur längeren Haltbarkeit, mit Öl bedecken.

## 29. Mediterranes Pesto

### Zutaten

- 8 Knoblauchzehen
- 3 große Bund glatte Petersilie
- 10 Zweige frischer Majoran
- 10 Zweige frischer Thymian
- 2 Zweige frischer Salbei
- 2 Zweige Zitronenthymian
- 1 Topf Basilikum
- 150 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 150 g mittelalter veganer Hartkäse
- 120 g Pinienkerne
- 400-500 ml Olivenöl
- Salz

### Zubereitung

1. Knoblauchzehen schälen und hacken.
2. Die Kräuter bis auf das Basilikum abbrausen und trocken schütteln.
3. Basilikum trocken säubern. Von allen Kräutern die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.
4. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
5. Den veganen Hartkäse ebenfalls in Stücke schneiden.
6. Alle Zutaten bis auf das Olivenöl im Blitzhacker zu einer feinen Paste verarbeiten, in eine große Schüssel geben.
7. 400 ml Olivenöl unter die Kräuterpaste rühren und mit Salz abschmecken.
8. Das Pesto bis 3 cm unter den Rand in die gereinigten Gläser füllen, die Oberflächen glatt streichen.
9. Jeweils vorsichtig mit Öl begießen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.
10. ungeöffnet mindestens 3 Monate haltbar

## 30. Rucola - Steinpilz - Pesto

### Zutaten

- 20 g getrocknete Mischpilze
- 4 g getrocknete Steinpilze
- 1 EL Aceto balsamico
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Pinienkerne
- 100-150 ml Olivenöl
- 1-2 EL Zitronensaft
- 50 g veganer Parmesan
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Pilze in 100 ml heißem Wasser 30 Min. einweichen.
2. Die Pilze samt Einweichflüssigkeit in eine Pfanne geben, aufkochen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
3. Den Balsamico dazugeben, verrühren und auch einkochen lassen.
4. Vom Herd nehmen und auf Handwärme abkühlen lassen.
5. Petersilie und Rucola waschen, in ein sauberes Küchentuch wickeln und trockenschütteln.
6. Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Rucolastiele abschneiden und die Rucola sehr fein hacken.
7. Knoblauch schälen und grob hacken.
8. Pilze, Petersilie, Pinienkerne und Knoblauch mit 100 ml Olivenöl und 1 EL Zitronensaft fein pürieren.
9. Veganen Parmesan mit der Rucola unter das Pesto rühren.
10. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und evtl. weiteres Olivenöl dazugeben. Pesto schmeckt am besten zu Spaghetti.

## 31. Oliven - Orangen - Pesto

### Zutaten

- 1 TL Sesamsamen
- 1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
- 1/2 Bio - Orange
- Salz
- 90 g schwarze Oliven ohne Stein
- 1 1/2 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer

### Zubereitung

1. Die Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Den Knoblauch schälen. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Sesamsamen, Knoblauch, Orangensaft und -schale, Oliven und Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Das Pesto mit Cayennepfeffer abschmecken.

## 32. Schnelles Pesto Rosso

### Zutaten

- 120 g getrocknete Tomaten (in Öl, aus dem Glas)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g veganer Parmesan
- 1 Handvoll Basilikumblättchen
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Aceto balsamico
- Salz
- 1-2 Msp. Sambal Oelek
- 1-2 Prisen Zucker (- Ersatz)

### Zubereitung

1. Die Tomaten kurz abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen, Parmesan grob würfeln. Alles mit Basilikumblättchen und Olivenöl im elektrischen Zerkleinerer oder Mixer fein pürieren. Mit Aceto balsamico vermischen, mit Salz, Sambal Oelek und Zucker würzen.
2. Pesto rosso in einem Schraubglas mit Deckel füllen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: mindestens 5-6 Tage.

## 33. Rucola - veganer Feta - Pesto

### Zutaten

- 40 g Kürbiskerne
- Pfeffer
- 50 g getrocknete Cranberries
- 70 g Rucola
- 120 g veganer Feta
- 1 Zehe Knoblauch
- 60 ml Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL flüssiger Honig
- Salz

### Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie knacken. Dann aus der Pfanne nehmen und mit den Cranberries fein hacken. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen und die Blätter ebenfalls fein hacken. Kürbiskerne, Cranberries und Rucola in einer Schüssel mischen.

2. Den veganen Feta fein zerbröckeln und dazugeben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Öl, Essig und Honig verrühren, hinzufügen und alles gründlich mischen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren frisch gekochten Nudeln (z. B. Spaghetti oder Tagliatelle) mit dem Pesto mischen, dabei evtl. etwas Nudelkochwasser dazugeben.

## 34. Klassisches Basilikum - Pesto

### Zutaten

- 2 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe nach Belieben
- 50 g Pinienkerne
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL veganer Parmesan
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Basilikumblättchen abzupfen und mit Küchenpapier abreiben. Knoblauch schälen und grob hacken.

2. Das Basilikum mit dem Knoblauch, den Pinienkernen und dem Olivenöl im Mixer fein pürieren.

3. Mit dem veganen Käse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 35. Pesto mit Bärlauch & Haselnüssen

### Zutaten

- 1 dickes Bund Bärlauch
- 35 g Haselnuskerne
- 50 g veganer Hartkäse
- 1 EL geriebener Meerrettich (Glas)
- 1 EL Zitronensaft
- 75 ml kalt gepresstes Rapsöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer

### Zubereitung

1. Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob zerschneiden. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett etwa 7 Min. rösten, bis die Häutchen abblättern. Die Häutchen mit einem Küchentuch abrubbeln. Veganen Käse würfeln.
2. Bärlauch, Haselnüsse und Veggie Käse mit Meerrettich und Zitronensaft im Mixer pürieren.
3. Dabei das Rapsöl langsam zulaufen lassen, bis sich alles gut gemischt hat. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

## 36. Pesto mit Koriandergrün & Tofu

### Zutaten

- 150 g geräucherter Tofu
- 1 Bio-Limette
- 1 Handvoll Koriandergrün
- 3 EL Walnuskerne
- 2 Knoblauchzehen
- 100-150 ml Pflanzenmilch
- 1 EL Sesam - Würzöl
- Tabasco
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Tofu würfeln. Die Limette heiß waschen und trocknen. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen.
2. Tofu, Limettenschale, Koriandergrün und Walnuskerne in einen Mixer füllen. Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit der Pflanzenmilch glatt pürieren. Sesam - Würzöl und einige Tropfen Tabasco untermixen.
3. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Limettensaft pikant abschmecken.