



Xenia kocht

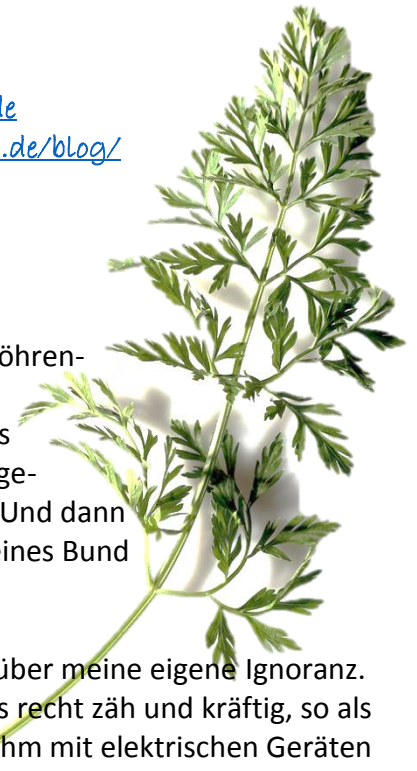
Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Möhrenkrautpesto

Auch für mich als alten „ich verwende alles vom Gemüse“ Esser war Möhrengrün eine neue Eroberung. Irgendwie war das ein blinder Fleck. Und auch wenn ich Radischenblätter schon lange für Salate oder Pestos genutzt habe – irgendwie habe ich das Möhrengrün für mich völlig ausgeblendet. Und dann kam vor einiger Zeit die große Smoothie Welle auf. Und dann las ich in einem Rezept für einen grünen Smoothie, dass die das Grün eines Bund Möhren verwendeten.

Und plötzlich waren überall Möhrengrün Rezepte und ich verwundert über meine eigene Ignoranz. Klar kann man Möhrengrün essen – warum auch nicht? Allerdings ist es recht zäh und kräftig, so als Kraut. Das heisst, es ist eines der Kräuter, das leckerer wird, wenn wir ihm mit elektrischen Geräten zu Leibe rücken. Weil die Küchenmaschine einfach feiner häckselt. Wenn ihr von Hand hackt, dann mit viel Geduld und wirklich fein, fein hacken. Oder setzt den Mörser ein. Aber dafür braucht ihr Kraft. Fürs Aroma ergänzen wir vorzugsweise eine Nuss mit viel Süße – wie Mandeln oder Cashews.



Spart nicht am Öl. Fast alle Deutschen machen den klassischen Fehler zu wenig Öl zu nehmen. Ein Pesto braucht Öl. Für Geschmack und Geschmeidigkeit – aber auch um es haltbar zu machen. Wenn man Pesto in ein Glas abfüllt und Lage für Lage fest andrückt, muss so viel Öl im Pesto sein, dass es unter Druck austritt und die oberste Schicht bedeckt.

Dann ist keine Luft im Pesto und es hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Pesto wird zwar roh hergestellt, aber jeder Italiener weiss, dass Pesto Wärme und Flüssigkeit braucht, um richtig gut zu schmecken. Die ätherischen Öle in den Kräutern werden nur richtig durch Wärme aktiviert. Die italienische Mutti nimmt also eine Kelle vom Kochwasser der Pasta und mischt sie mit dem Pesto. Das Pesto verändert die Farbe und fängt zu duften an – jetzt ist es perfekt. Wenn ihr Pesto nicht zu Pasta macht und daher kein Kochwasser habt, fügt einfach etwas heisses Wasser dazu, bevor ihr es verwendet. Probiert es aus – der Geschmack ist viel besser und die Konsistenz cremiger.

Hefeflocken muss man nicht verwenden, aber sie dienen in der veganen Küche als Käseersatz. Sie machen den gesamten Geschmack runder und geben subtil etwas Umami in die Gewürzmischung dazu. Würzhefeflocken findet man in Bioläden oder Reformhäusern.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Zutaten 3-4 Portionen

100g Möhrengrün

100g Mandeln

2 EL Hefeflocken

2 EL Tahin

1 Knoblauchzehe

Rapsöl

1. Das Möhrengrün sehr gut waschen, es hängt oft Sand im Grün. Die groben Stiele entfernen, dann etwa 100 Gramm Grün abmessen und in der Küchenmaschine mit der Impulsfunktion und etwas Rapsöl sehr fein hacken.
2. Die Nüsse fein hacken und mit dem Möhrengrün mischen. Die Knoblauchzehe fein reiben und dazu geben.
3. Mit Hefeflocken und Tahin abschmecken und so viel Öl zugeben, dass eine cremige paste entsteht.



Glasierte Möhren und Pellkartoffeln mit
Möhrengrünpesto

