

Schwarzkohlpesto

Zutaten (für 4 Personen):

- 350 g Schwarzkohl
- alternativ: Kohlrabiblätter
- 30 g geschälte Hanfsamen
- 50 g veganer Parmesan
- alternativ: Parmesan oder Pecorino
- 150 ml Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Zitronensaft
- 2 Zehen Knoblauch
- 0,5 TL Salz
- Pfeffer
- nach Geschmack: Chiliflocken

Für dieses Rezept ist ein Power-Mixer sinnvoll oder ein leistungsfähiger Pürierstab.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Zum Blanchieren eine Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln vorbereiten. Die Schwarzkohlblätter gründlich waschen und trocken tupfen. In manchen Rezepten steht, dass die Blattrippen entfernt werden sollen. Das ist aber nicht unbedingt nötig. Wenn sie sehr hart sein sollten, kann man sie aber entfernen. Das Pesto wird dann ganz tiefgrün.

Die Blätter ins kochende Wasser geben und etwa 2 Minuten blanchieren. Herausheben (das Kochwasser nicht weggießen, darin können im Nachgang die Nudeln garen, das spart Energie) und direkt in die Schüssel mit Eiswasser geben, um den Garprozess zu stoppen und die Farbe zu erhalten. Die Blätter in einem Sieb gut abtropfen lassen und überschüssiges Wasser herausdrücken. Noch besser: die gegarten Blätter in die Salatschleuder geben.

Saaten, Parmesan-Ersatz, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer und nach Geschmack Chiliflocken in einen Hochleistungsmixer geben oder einen Pürierstab verwenden.

Die abgetropften Schwarzkohlblätter hinzufügen - bei Bedarf etwas zerschneiden, damit der Mixer damit besser zurechtkommt. Das Olivenöl hinzufügen und alles pürieren, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Wenn sich nichts bewegt, etwas mehr Öl, Eiswasser oder abgekühltes Kochwasser hinzufügen. Abschmecken und bei Bedarf mehr Salz, Pfeffer oder Zitronensaft hinzufügen.

Optional gehackte Knoblauchzehen hinzugeben und nochmals kurz pürieren, um den Geschmack zu intensivieren. Dadurch bildet sich auch Allicin, was antibakteriell ist und im Magen Bakterien abtötet. Mit einer kleinen Menge Knoblauch starten, denn er ist sehr intensiv.

Nudeln nach Wahl - Christina Enzmann empfiehlt Schwarze-Bohnen-Spaghetti, weil sie deutlich weniger Kohlenhydrate enthalten - im Blanchierwasser garen. Mit dem Pesto vermischen und servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 26.11.2024

Koch/Köchin: Susanne Liedtke

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen