



SEI EIN CHEFKOCH

Kochsendungen im Fernsehen sind ein echter Trend. Doch während die Küchenprofis in der Flimmerkiste außergewöhnliche Zutaten nach komplizierten Rezepten in Geschmackserlebnisse verwandeln, schauen wir nur zu. Wir schieben lieber die Fertigpizza in den Ofen, statt selbst zum Kochlöffel zu greifen. Dabei ist das Selbermachen von Mahlzeiten und Snacks aus frischen Zutaten wirklich nicht schwer! Wie einfach das geht, erfahrt ihr an dieser Station. Versucht euch als Chefkoch und stellt unterschiedliche Pestos her.

INFO

Was ist Pesto?

Pesto nennt man eine Art Sauce, die sehr würzig schmeckt, nicht gekocht wird und aus Italien kommt. Sie wird zu Nudeln oder einfach auf Brot gegessen. Basilikum, Pinienkerne, Parmesankäse, Olivenöl sowie Pfeffer und Salz sind die Grundzutaten des Original-Pestorezeptes. Alle Zutaten werden zerstampft und miteinander vermengt. Daher auch der Name Pesto, denn das Wort kommt vom italienischen Wort „pestare“, das heißt zerstampfen. Das Grundrezept kann mit weiteren Zutaten wie Oliven, Tomaten oder verschiedenen Nuss- und Käsesorten ergänzt werden.

- 1 Bevor ihr mit den frischen Lebensmitteln arbeitet, wascht euch bitte gründlich die Hände! Weitere wichtige Regeln zur Hygiene findet ihr an eurer Station.
- 2 Findet euch in Zweier- oder Dreier-Teams zusammen. Jedes Team bereitet ein Pesto auf der Basis des Grundrezeptes zu.

Das Rezept gibt euch keine genauen Mengenangaben vor. Experimentiert mit den Zutaten, schmeckt hin und wieder ab und achtet darauf, dass das Pesto am Schluss eine cremige Konsistenz hat.

3 Grundrezept und Zutaten

- eine Auswahl an Kräutern (Basilikum, Petersilie, Minze etc.)
 - eine Handvoll gehackte Nüsse oder Kerne
 - eine Handvoll geriebenen Parmesankäse
 - 1–2 Zehen Knoblauch (je nach Geschmack)
 - 50–100 ml Olivenöl, das sind 4–7 Esslöffel (1 Esslöffel = 15 ml)
 - Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 4 Ergänzt das Grundrezept mit weiteren Zutaten eurer Wahl, zum Beispiel mit
 - schwarzen oder grünen Oliven
 - eingelegter Paprika oder Tomate
 - weiteren Nussorten
 - getrockneter Chili

Ihr findet alle Lebensmittel in der Zutatenkiste an eurer Station.

5 Zubereitung

1. Blätter der Kräuter von den Stängeln zupfen, mit Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Den Käse auf einer Reibe fein raspeln. Dabei vorsichtig sein, sonst kann man sich leicht an den Fingern verletzen.
3. Nüsse, Kräuter, Parmesan, Knoblauch und die Extra-Zutaten eurer Gruppe in einen Messbecher geben und mit dem Mixer vorsichtig zerkleinern. Dabei in kleinen Schlucken das Öl zugießen, bis die Mischung eine cremige Konsistenz hat.
4. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer und eventuell weiteren Gewürzen abschmecken. Dazu einfach etwas Baguette in die Mischung tunken und probieren.
5. Schreibt hier auf, welche und wie viele der Zutaten ihr verwendet habt. Gebt ungefähre Mengenangaben an wie „eine Handvoll“, „5 Esslöffel“, „eine Messerspitze“, „eine Prise“ usw.

Das Pesto ist fertig, wenn es schön gleichmäßig gemixt, aber nicht zu flüssig ist. Darum immer mal wieder nachschauen und probieren. Wenn das Pesto dünnflüssig geworden ist, könnt ihr es ganz einfach retten: Fügt etwas mehr Käse, Kerne oder Nüsse hinzu und mixt noch einmal durch.

Gebt eurem Pesto einen peppigen Namen:

- 6 An eurer Station findet ihr ein Glas Basilikum-Pesto aus dem Supermarkt. Vergleicht das Pesto mit eurer Pesto-Kreation. Welches schmeckt euch besser und warum?
- 7 Schaut euch die Zutatenliste des Supermarktproduktes genau an. Entdeckt ihr Inhaltsstoffe in der Zutatenliste, die ihr nicht verwendet habt? Bitte notiert diese Zutaten:

Ihr könnt mit manchen Begriffen und Nummern auf der Liste gar nichts anfangen? Kleiner Tipp: Tauscht euch mit der Gruppe Spurensucher aus. Sie haben die Zutatenliste eines Pestos nach Zusatzstoffen untersucht und können euch weiterhelfen.

- 8 Schneidet das Baguette in Scheiben und bestreicht genug Brotscheiben, damit alle Teilnehmer der Ess-Kult-Tour jede Pesto-Sorte probieren können. Bereitet die Tablett vor, die ihr in der Abschlussrunde herumreicht. Auf jedes Tablett kommt nur eine Sorte Pesto. Bereitet auch ein Tablett mit dem Pesto aus dem Supermarkt vor!
- 9 **Für die Abschlussrunde**
- Berichtet kurz, was eure Aufgabe als Chefkoch gewesen ist. Reicht währenddessen die Baguettes mit Pesto zum Probieren herum. Welche Zutaten schmecken die anderen heraus? Können sie erschmecken, welches Pesto nicht das selbst gemachte ist? Stellt auch die Namen vor, die ihr euren Pestos gegeben habt!

Tipp für zu Hause

Noch aromatischer schmeckt euer Pesto mit gerösteten Kernen oder Nüssen: Dazu röstet die Kerne oder Nüsse in einer Pfanne, bis sie anfangen zu duften und ein bisschen Farbe bekommen. Pesto schmeckt am besten zu frisch gekochten Spaghetti. Einfach das kalte Pesto unter die Spaghetti rühren und fertig!



TIPP