Penne Rigate in Avocado-Peperoni-Pesto

Sie kennen sicherlich diese Rezepte. Einfach eine Sorte leckere Pasta. Und dann erfindet man dazu ein Pesto. Das man aus den vorhandenen Zutaten zubereitet.



Pesto mit Avocado und Peperoni
In diesem Fall sind es reife Avocados. Und farblich dreierlei Peperoni. Allerdings keine scharfen Peperoni, Sie brauchen keine Bedenken haben, dass das Pesto zu scharf gelingt.

Nein, es wird einfach ein grünes Pesto, aus dem die farbigen Peperonistücke ein wenig hervorschauen.

Als weitere grüne Zutaten kommen frische Petersilie und Schnittlauch dazu. Und natürlich darf Parmesan nicht fehlen. Ich verwende dafür ein Stück Grano Padano, das ich in der Küchenmaschine fein reibe und unter das Pesto mische. Natürlich darf eine große Portion Olivenöl für schöne

Schlotzigkeit nicht fehlen.

Ich püriere das Pesto übrigens nicht mit dem Pürierstab, sondern zerdrücke einfach die sehr reifen Avocadostücke mit dem Kochlöffel im Topf und erhalte somit auch ein feines, sehr schmackhaftes Pesto.

Für 2 Personen:

- 2 reife Avocado
- 3 farblich unterschiedliche Peperoni
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frischer Schnittlauch
- 1 Stück Grano Padano
- Chardonnay
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- 350 g Penne Rigate
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 11 Min.



Leckeres, grünes Pesto
Avocados schälen, Kern entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in feine Ringe schneiden. Die Kerne können darin bleiben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Frische Kräuter kleinwiegen.

Grano Padano in der Küchenmaschine fein reiben.

Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Knoblauch und Peperoni in einer großen Portion Olivenöl in einem Topf anbraten. Avocadostücke dazugeben und mit anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Kräuter und Käse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Avocadostücke mit dem Kochlöffel zerdrücken.

Pesto abschmecken und kurz köcheln lassen.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Überbackene Maccheroni mit Avocado-Zucchini-Pesto



Von Pasta und Pesto nicht mehr viel zu sehen …
Sie haben ab und zu sicherlich auch einmal Guacamole vorrätig. Sie kennen das, das ist ein Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche. Der zum allergrößten Teil aus Avocados besteht. Und nur noch einige kräftige Gewürze enthält. Geeignet zum Dippen für Brot, Fleisch oder andere Dinge.

Sie können diese Guacamole aber auch anders verwenden, wenn Sie auf Dippen keine Lust haben. Geben Sie sie einfach mit anderem Gemüse in den Kochtopf und zaubern Sie ein leckeres Pesto für Nudeln daraus.

In diesem Fall kommen noch eine reife Avocado dazu, dann Zucchini und Lauchzwiebel. Die Zucchini wird in kleine Würfel geschnitten. Und das Pesto ausdrücklich nicht mit dem Stampfgerät oder dem Pürierstab fein gestampft oder püriert. Denn es soll mit den Zucchiniwürfeln noch ein wenig Biss und Crunch haben.

Für eine leichte Schärfe sorgt eine grüne Peperoni. Und für etwas mehr Flüssigkeit kommt noch Kokosmilch in das Pesto, das damit dann auch ein wenig mild ausfällt.

Von den Nudeln und dem Pesto ist dann aber vor dem Servieren nicht mehr viel zu sehen. Denn beides kommt in zwei große Schalen und darin werden Nudeln und Pesto noch mit Käse im Backofen unter der Grillschlange gratiniert. Kross und knusprig,

Für 2 Personen:

- 375 g Maccheroni
- 200 g Emmentaler (gewürfelt)
- 100 g Guacamole (Packung)
- 1 (überreife) Avocado
- 1 kleine Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 100 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Würzig überbacken
Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebel und Peperoni putzen und ebenfalls kleinschneiden. In eine Schale geben.

Avocado schälen, entkernen und Fruchtfleisch in eine Schale geben.

Nudeln 9 Minuten in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Öl in einem Topf erhitzen. Avocadofleisch darin abraten. Mit dem Löffel zu einem Mus zerdrücken. Restliches Gemüse dazugeben und mit erhitzen. Guacamole dazugeben. Kokosmilch hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, vermischen und abschmecken. Kurz köcheln lassen.

Nudeln zum Pesto geben. Alles gut vermengen.

Grillschlange im Backofen auf 200 °C erhitzen.

Nudeln mit Pesto auf zwei große Schalen verteilen.

Jeweils die Hälfte der Käsewürfel auf die Pasta geben.

Für 10 Minuten unter die Grillschlange geben.

Schalen vorsichtig mit den Backofen-Handschuhen herausnehmen. Servieren. Guten Appetit!

Maccheroni mit Avocadopesto



Frisches Pesto
Vielleicht wollen Sie einmal ein Gericht zubereiten, das äußerst puristisch daherkommt und sich nur auf eine einzige Hauptzutat konzentriert? Dann habe ich vielleicht ein

einfaches, aber schmackhaftes Rezept für Sie.

Das Pesto soll sich dieses Mal nur auf Avocados als Hauptakteure beschränken. Keine Zwiebeln, Lauchzwiebeln oder Knoblauch. Kein Spinat, Basilikum oder Petersilie.

Behelfen muss ich mir beim Zubereiten nur durch eine geeignete Flüssigkeit, denn die kleingeschnittenen Avocados müssen ja in irgend etwas garen, damit ich sie nach etwa 15 Minuten mit dem Stampfgerät zu einem Pesto zerdrücken kann. Da die Avocados durchaus etwas Säure vertragen können, habe ich dafür einen trockenen Weißwein, einen Chardonnay gewählt.

Auch an Würze wird es spartanisch, kommen doch nur Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an das Pesto.

Damit das Pesto aber auch richtig schlotzig und sämig wird, dürfen zwei Hilfsmittel für ein gutes Pesto nicht fehlen: Olivenöl und frisch geriebener Parmigiano Reggiano.

Und da das Pesto doch ein wenig trocken gerät, handle ich gemäß des Rats von italienischen Köchen, für das Strecken von Saucen und Pestos einfach ein wenig vom Kochwasser der Pasta zu verwenden. Denn dieses enthält Salz und Stärke der Pasta und bindet die Sauce/das Pesto noch zusätzlich etwas ab.

Für 2 Personen:

- 375 g Maccheroni
- 4 reife Avocado
- Chardonnay
- ein Stück Parmigiano Reggiano
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Reines Avocadopesto
Avocados schälen, entkernen, dann vierteln und in sehr kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schale geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine guten Schluck Weißwein in einem kleinen Topf erhitzen. Avocadowürfel hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen. Alles mit dem Stampfgerät fein stampfen. Mit etwas Olivenöl verlängern. Käse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken. Etwas köcheln lassen.

Parallel dazu Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Pesto bei Bedarf mit etwas Kochwasser der Pasta verlängern.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit grünem Pesto

Interesse an Rezepten für Pestos für Pasta haben Sie sicherlich auch immer. Dann werden Sie offen sein für dieses Pesto. Da es ein grünes Pesto ist, werden Sie sicherlich vermuten, dass es mit viel frischem Basilikum zubereitet wurde. Wie ein traditionelles Pesto Genovese.

Aber weit gefehlt. Drei Zutaten geben dem Pesto die grüne Farbe. Da sind zum einen viele reife Avocados. Dann Bratpaprika, auch grün, der für mehr Geschmack und Röststoffe vor der eigentlichen Zubereitung noch in etwas Fett in der Pfanne angebraten wird. Und dann noch ein Topf frische, grüne Petersilie.

Schon haben Sie drei Zutaten, die eine herrlich grüne Farbe haben und diese an das Pesto vermitteln.

Und ich muss Ihnen ehrlich sagen, dieses grüne Pesto schlägt ein Pesto mit Basilikum um Längen. Weil es einfach viel besser schmeckt.



Besser als mit Basilikum …
Für 2 Personen:

- 375 g Spaghetti
- Salz

Für das Pesto:

- 3 Avocado
- 1 Packung Bratpaprika (500 g)
- 1 Topf Petersilie
- Parmigiano Reggiano
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Würzig, schlotzig, gut
Avocados schälen und entkernen, etwas zerkleinern und in eine Schale geben.

Stiele der Bratpaprika entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratpaprika darin unter Rühren 5–10 Minuten kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Herausnehmen, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Petersilie kleinwiegen und in eine Schale geben.

Eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Avocados hineingeben und kurz anbraten. Bratpaprika dazugeben. Ebenso die Petersilie. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz braten lassen, dann gut vermischen und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eine große Portion frisch geriebenen Parmigiano Reggiano dazugeben. Alles gut mit dem Pürierstab verrühren. Pesto abschmecken und zurück in die Pfanne geben. Wenn das Pesto nicht sämig genug ist, einfach noch etwas Olivenöl unterrühren und vermischen. Warmhalten.

Parallel dazu Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Spaghetti zu dem Pesto geben und alles gut vermischen.

Spaghetti mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Bandnudeln mit Paprika-Avocado-Tomate-Pesto



Sehr, sehr leckeres, frisches Pesto
So gelingt das perfekte Pesto! Zugegeben, es ist eine Eigenkreation. Also kein klassisches Pesto wie Pesto Genovese oder Pesto Arrabiata. Aber die drei Hautzutaten sind Paprika,

Avocado und Tomate. Also drei Zutaten, die in vielen Pestos verarbeitet werden.

Und hier wird nicht mit dem Stampfgerät oder dem Pürierstab gearbeitet. Sondern die drei Hauptzutaten werden vor dem eigentlichen Garen separat in der Küchenmaschine kleingehäckselt und in drei separate Schalen gegeben.

Angebraten wird natürlich in einer großen Portion Olivenöl. Und dazu kommen noch frisch auf der Küchenreibe geriebener Ingwer. Und ebensolcher Parmigiano Reggiano.

Und als Gewürze neben dem obligatorischen Salz, Pfeffer und Zucker noch Cayennepfeffer.

Dieses Pesto gelingt auch Ihnen perfekt. Es hat sogar nach der Zubereitung und beim Servieren eine Optik und auch ein Mundgefühl einer Hackfleischsauce einer Spaghetti Bolognese. Und es schmeckt einfach erstklassig!

Für 2 Personen:

- 2 gelbe Paprika
- 4 Avocado
- 250 g Cherrydatteltomaten
- ein Stück frischer Ingwer
- ein Stück Parmigiano Reggiano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 TL Cayennepfeffer
- Olivenöl
- 375 g Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 9 Min.



Gelingt Ihnen auch!
Gemüse putzen. Avocado zusätzlich schälen und entkernen. Kleinschneiden und in separate Schalen geben. Gemüse separat in der Küchenmaschine fein zerhäckseln und jeweils in separate Schalen geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Paprika hineingeben und kurz anbraten. Avocado dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Eine Portion Ingwer auf der Küchenreibe hineinreiben. Den Käse ebenfalls hineinreiben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Bandnudeln 9 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Pesto abschmecken.

Kochwasser der Nudeln durch ein Küchensieb abgießen. Nudeln zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Paprika-Avocado-Pesto

Sie mögen gern Paprika? In den unterschiedlichsten Variationen? Dann sind Sie bei diesem Rezept genau richtig. Denn hier wird Paprika in drei Varianten verwendet. Einmal frisch als Gemüse, und zwar roter Spitzpaprika. Dann als Gewürz, nämlich edelsüßes Paprikapulver. Und schließlich, da es sich um ein Pesto für Pasta handelt, als Paprikabrotaufstrich, das dem Pesto seine Sämigkeit und Schlotzigkeit verleiht.



Würziges, paprikahaltiges Pesto
Dazu kommen noch einige Avocados, um das Pesto noch etwas gehaltvoller und stückiger zu machen. Etwas Crème fraîche für noch mehr Bindung und Schlotzigkeit. Und viel frisches Basilikum für einen frischen Kräutertouch.

Für 2 Personen:

- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Avocado
- 300 g Paprikabrotaufstrich (2 Packungen à 150 g)
- 2 TL Crème fraïche
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Topf frischer Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 7 Min.



Sämig und schlotzig

Spitzpaprikas putzen, längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. In einer Küchenmaschine grob zerreiben, dabei auch den Saft in der Schale auffangen.

Avocados schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Basilikum kleinwiegen.

Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 7 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Spitzpaprika und Avocados darin andünsten. Brotaufstrich und Crème fraîche hinzugeben. Basilikum ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Pesto abschmecken.

Bei Bedarf – wenn Sie das Pesto ein wenig verlängern und mehr Flüssigkeit haben wollen – einige Esslöffel des Kochwassers der Spaghetti hinzugeben.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti zum Pesto geben und alles gut miteinander vermischen.

Spaghetti mit Pesto auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Avocado-Paprika-Pesto



Feines Pesto
Kreieren Sie gern eigene, schmackhafte Pestos? Für gute, italienische Pasta? Abseits der gewöhnlichen, industriell gefertigten Pestos der Industrie wie Pesto Genovese mit Basilikum? Vielleicht gefällt Ihnen dieses Pesto gut und Sie bereiten es auch einmal nach. Es wird mit wenigen, frischen

Zutaten zubereitet und schmeckt sehr lecker.

Hauptzutat für das Pesto sind Avocados und rote Paprikas. Als Ergänzung kommt eine Peperoni und eine halbe Süßkartoffel hinzu. Dann noch Parmigiano Reggiano und Olivenöl. Schließlich noch einige Gewürze. Mehr braucht es nicht. Die angebratenen Zutaten werden dann alle mit dem Pürierstab fein püriert.



Mit Avocado und Paprika
Für 2 Personen:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 grüne Peperoni
- 2 Avocado
- 1/2 Süßkartoffel
- Parmigiano Reggiano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Tasse Wasser

- Olivenöl
- 375 g Spaghetti
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Parallel dazu das Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin kross anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles kurz köcheln lassen.

Gemüse in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Käse dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Pesto wieder in den Topf zurückgeben und erhitzen.

Spaghetti zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas frisch geschnittener Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghettoni Nr. 7 mit Avocado-Sprossen-Pesto



Mit italienischer Pasta

Sie toben sich sicher ab und zu auch einmal aus, wenn es um die Zubereitung von Pasta und eines dazu passenden Pestos geht. Es muss nicht immer das Pesto Genovese, also ein Klassiker unter den Pestos, sein.

Man kann hier bei einem Pesto sehr viel variieren. Allerdings bietet sich fast immer an, für ein schlotziges, sämiges Pesto Avocados zu verwenden, besonders, wenn es sehr reife Avocados sind. Diese Fettfrucht, dessen Fruchtfleisch bis zu 30 % Fett enthält, ist wie geeignet für ein solches Pesto. Leider hat die Aufzucht von Avocados eine schlechte Ökobilanz, denn für die Erzeugung einer einzigen Avocado sind in Chile im Schnitt 70 Liter Wasser nötig, in einigen Regionen sogar über 300 Liter. Dieser hohe Wasserverbrauch wird unter Umweltschutz- und Nachhaltigkeitsgesichtpunkten desöfteren sehr stark kritisiert.

Andererseits führt aber auch kein Weg an der oben genannten Aussage vorbei, dass Avocados eben sehr gut geeignet sind für ein leckeres Pesto. Des weiteren sollte in ein gutes Pesto

auch immer ein guter Schluck Olivenöl gehören. Und dann kommt noch eine sehr große Portion frisch geriebener Parmigiano Reggiano hinein, der ein Pesto noch schlotziger und sämiger macht.

Ansonsten können Sie mit vielen anderen Zutaten variieren. Frisches Gemüse wie Tomaten, Auberginen oder Zucchini. Aber auch Gemüse wie Spinat oder Oliven. Sogar grüner Blattsalat eignet sich für ein Pesto wie Rucola oder Feldsalat. Probieren Sie es aus!

Bei diesem Rezept kommt ein Sprossenmix aus Roggen-, Weizen-, Mungobohnen-, Radieschen-, Adzukibohnen-, Alfalfa- und Leinsamensprossen dazu, den Sie in guten Supermärkten oder auch Bioläden bekommen. Dazu Peperonis und Chilischoten für ein wenig Schärfe. Ein wenig Würze und Aroma bringen kleingeschnittene Knoblauchzehen mit sich. Und die Flüssigkeit für das Pesto liefert ein guter, deutscher Riesling.

Fehlt noch eine gute Würze aus Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker.

Und als Abrundung des Ganzen wird als Pasta original italienische Pasta verwendet, und zwar die Spaghettoni Nr. 7.

Für 2 Personen:

- 4 sehr reife Avocados
- 200 g Sprossenmix (2 Packungen à 100 g)
- 2 gelbe Peperoni
- 2 rote Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- reichlich Riesling
- Parmigiano Reggiano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver
- Zucker

- Olivenöl
- 375 g Spaghettoni Nr. 7

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit leckerem Pesto
Avocados schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Peperoni und Chilischoten putzen und kleinschneiden. Knoblauchzehen schälen, mit einem großen Messer platt drücken und kleinschneiden. Alles in eine separate Schale geben.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten al dente garen.

Parallel dazu eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen. Avocados darin einige Minuten kross anbraten. Es dürfen sich ruhig Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Avocados mit dem Kochlöffel leicht zu einer sämigen Masse zerdrücken.

Mit einem sehr großen Schluck Riesling ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen.

Sprossenmix, Knoblauch, Peperoni und Chilischoten dazugeben und verrühren.

Eine sehr große Portion frisch geriebenen Parmigino Reggiano dazugeben.

Sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikapulver dazugeben. Und eine Prise Zucker.

Alles gut vermischen. Sollte das Pesto noch zu fest und kompakt sein, hilft man mit etwas Riesling nach.

Pesto abschmecken.

Pasta durch ein Nudelsieb abgießen und zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Shirataki mit Blattspinat-Avocado-Pesto



Shirataki-Nudeln sind eine traditionelle japanischeNudelsorte. Sie sind besonders in der japanischen und chinesischen Küche beliebt. Die Shirataki-Nudeln ähneln vom Aussehen den Glasnudeln, sind aber etwas dicker. Man könnte sie mit schmalen, italienischen Bandnudeln vergleichen.

Die Shirataki-Nudeln bestehen weitgehend aus Wasser und dem Mehl der Konjakwurzel (auch Teufelszunge genannt). Durch das Herstellungsverfahren riechen die Nudeln leicht nach Fisch und müssen daher vor dem Garen gut gewässert werden.

Sie haben selbst keinen großen Eigengeschmack, nehmen dafür aber sehr gut den Geschmack einer Suppe oder Sauce an.

Als Pesto gibt es dazu ein Pesto aus den Hauptbestandteilen Blattspinat und Avocado.

Ich püriere das Pesto vor dem Servieren nicht mit dem Pürierstab, sondern schneide alle Zutaten vor dem Garen sehr klein. Das Pesto zerfällt dann durch das Garen und wird sehr sämig.

Wie immer kann man ein wenig Kochwasser der Shirataki-Nudeln verwenden, um das Pesto ein wenig zu verlängern und flüssiger zu machen.

Und um ein wirklich sehr schmackhaftes Pesto zu erhalten, gebe ich eine große Portion frisch geriebenen, veganen Hartkäse hinzu.

Für 2 Personen:

- 400 g Shirataki-Nudeln (2 Packungen à 200 g)

- 300 g Blattspinat (2 Packungen à 150 g)
- 2 reife Avocados
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- veganer Hartkäse
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Eine große Portion Hartkäse auf einer kleinen Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch zusammen in eine Schale geben.

Spinat und Avocado ebenfalls.

Öl in einem Topf erhitzen.

Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin einige Minuten glasig andünsten.

Spinat und Avocado dazugeben und mit andünsten.

Mit einem Schluck Riesling ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Käse dazugeben, alles gut vermischen und noch etwas köcheln lassen.

Abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki-Nudeln darin 3 Minuten garen.

Nudeln zum Pesto geben.

Alles gut vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schmale Bandnudeln mit Bärlauch-Avocado-Pesto



Mit viel frischem Bärlauch

Dieses Pesto ist wirklich hervorragend und gelingt sehr gut. Kochen Sie es unbedingt nach!

Ich hatte vor einiger Zeit schon einmal ein Pesto mit Bärlauch zubereitet. Allerdings hatte ich das Pesto nicht fein püriert, sondern die Zutaten vorher nur grob zerkleinert.

Dieses Pesto wird jedoch fein püriert und schmeckt einfach außergewöhnlich gut.

Dazu gibt es einfache, schmale Bandnudeln.

Für 2 Personen:

- 200 g Bio-Bärlauch (2 Packungen à 100 g)
- 2 Avocados
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen

- Sauvignon blanc
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 50 g Parmigiano Reggiano
- 350 g schmale Bandnudeln
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.



Mit schmalen Bandnudeln

Gemüse putzen, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin kurz anbraten.

Mit etwas Weißwein ablöschen.

Pesto kurz köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Pesto mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Käse zum Pesto geben.

Alles gut vermischen.

Pesto abschmecken.

Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Pasta darin 12 Minuten garen.

Einige Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto in zwei tiefe Schalen geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Pikante Pastete mit Kohl-Wurzel-Salat



Mit schmackhaftem Salat

Der Salat benötigt ungefähr einen Tag im Kühlschrank, um durchzuziehen.

Aus diesem Grund kann man die Pasteten ruhig auch schon am gleichen Tag zubereiten. Man erhitzt sie einfach am darauffolgenden Tag etwa 3 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle.

Die Füllung benötigt keine Eier zur Bindung. Die Avocados und die Champignons bringen kleingeschnitten bzw. -gehäckselt genügend Bindung mit.

Wenn Sie möchten, können Sie statt eines Pizzateiges auch einen Blätterteig verwenden, so haben Sie dann noch mehr den Pasteten-Charakter.

Und auch der Salat schmeckt natürlich nach einem Tag sehr gut und lecker.

Für 2 Personen:

Für die Pasteten:

- 1 Pizzateig (Packung)
- 2 große Spitzkohl-Blätter

- 1 Eiweiß

Für die Füllung:

- 250 g Puten-Hackfleisch
- 3 große, braune Champignons
- 70 g Rinder-Schinken (1 Packung, etwa 7 Scheiben)
- 2 Avocados
- 50 g eingelegte, grüne Pfefferkörner (Glas)
- ½ Bund Petersilie
- 2 TL Fleisch-Gewürzsalz

Für den Salat:

- 3 große Spitzkohlblätter
- 2 Wurzeln
- 1 TL Kümmel
- Weißweinessig
- Olivenöl

Zusätzlich:

- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 24 Stdn. | Garzeit 30–45 Min.

Für den Salat:

Einen Teil des Strunks der Spitzkohlblätter abschneiden, sie sind zu dick und hart. Blätter grob zerkleinern.

Wurzeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Spitzkohlblätter in einer Küchenmaschine fein häckseln. In eine Schüssel geben.

Wurzel ebenfalls in der Küchenmaschine fein häckseln. Zum Spitzkohl geben.

Mit Kümmel, Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würzen.

Essig und Öl darüber geben.

Alles gut vermischen und in der Schüssel einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.



Leckere Pastete

Für die Pasteten:

Einen Teil des großen und harten Strunks der Spitzkohl-Blätter entfernen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Blätter im nur noch siedenden Wasser einige Minuten blanchieren.

Herausnehmen und auf einem großen Schneidebrett abkühlen lassen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Champignons in einer Küchenmaschine fein häckseln. Zum Hackfleisch geben.

Avocados putzen, vom Kern befreien und dann in millimeterkleine Würfelchen schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Speck ebenfalls sehr klein schneiden und auch in die Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und auch dazugeben. Ebenso die Pfefferkörner.

Mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen. Dann noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, alles gut vermischen und die Farce abschmecken.

Pizzateig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Quer in zwei Teile schneiden.

Jeweils ein Spitzkohl-Blatt auf einen Pasteten-Teig legen.

Jeweils am Anfang der kurzen Enden der beiden Pizzateigstücke Farce auftragen und zu einer dicken Rolle formen. Pasteten zusammenrollen.

Mit dem Eiweiß mit einem Backpinsel bestreichen.

Backblech mit den Pasteten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Je nach Dicke der Pastete und der Bauart des Backofens 30–45 Minuten backen. Da die Pasteten etwa die Dicke einer Tarte haben, sollten 30 Minuten reichen. Sie sehen an der Füllung, ob sie bis zum Inneren durchgebacken ist.

Herausnehmen, abkühlen lassen, das Backpapier entfernen und Pasteten im Kühlschrank aufbewahren.

Am darauffolgenden Tag beide Pasteten für 3 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen. Jeweils eine Pastete auf einen Teller geben.

Salat dazu verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Kalte Pastete mit Meerrettich und Kohl-Wurzel-Salat



Kalter Snack für den Fernseh-Abend

Der Salat benötigt einen ganzen Tag, während dem er im Kühlschrank im Dressing durchziehen muss. Ein frischer Salat mit Kohl gleich nach der Zubereitung zu essen, schmeckt nicht.

Aus diesem Grund kann man die Pasteten ruhig auch schon am gleichen Tag zubereiten. Denn sie werden ja am darauffolgenden Tag als Abendsnack kalt mit Meerrettich serviert.

Die Füllung benötigt keine Eier zur Bindung. Die Avocados und die Champignons bringen kleingeschnitten bzw. -gehäckselt genügend Bindung mit.

Wenn Sie möchten, können Sie statt eines Pizzateiges auch

einen Blätterteig verwenden, so haben Sie dann noch mehr den Pasteten-Charakter.



Leckere, würzige Füllung

Die Pastete ist sehr lecker und würzig, aber nicht überwürzt oder -salzen, sondern gerade richtig.

Und auch der Salat schmeckt natürlich nach einem Tag sehr gut und lecker.

Für 2 Personen:

Für die Pasteten:

- 1 Pizzateig (Packung)
- 2 große Spitzkohl-Blätter
- 1 Eiweiß

Für die Füllung:

- 250 g Puten-Hackfleisch
- 3 große, braune Champignons
- 70 g Rinder-Schinken (1 Packung, etwa 7 Scheiben)
- 2 Avocados
- 50 g eingelegte, grüne Pfefferkörner (Glas)

- ½ Bund Petersilie
- 2 TL Fleisch-Gewürzsalz

Für den Salat:

- 3 große Spitzkohlblätter
- 2 Wurzeln
- 1 TL Kümmel
- Weißweinessig
- Olivenöl

Zusätzlich:

- 4 EL Meerrettich (Glas)
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 24 Stdn. | Garzeit 30–45 Min.



Kohl und Wurzel

Für den Salat:

Einen Teil des Strunks der Spitzkohlblätter abschneiden, sie

sind zu dick und hart. Blätter grob zerkleinern.

Wurzeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Spitzkohlblätter in einer Küchenmaschine fein häckseln. In eine Schüssel geben.

Wurzel ebenfalls in der Küchenmaschine fein häckseln. Zum Spitzkohl geben.

Mit Kümmel, Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würzen.

Essig und Öl darüber geben.

Alles gut vermischen und in der Schüssel einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.



Kalter Snack mit Meerrettich

Für die Pasteten:

Einen Teil des großen und harten Strunks der Spitzkohl-Blätter entfernen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Blätter im nur noch siedenden Wasser einige Minuten blanchieren.

Herausnehmen und auf einem großen Schneidebrett abkühlen lassen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Champignons in einer Küchenmaschine fein häckseln. Zum Hackfleisch geben.

Avocados putzen, vom Kern befreien und dann in millimeterkleine Würfelchen schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Speck ebenfalls sehr klein schneiden und auch in die Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und auch dazugeben. Ebenso die Pfefferkörner.

Mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen. Dann noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, alles gut vermischen und die Farce abschmecken.

Pizzateig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Quer in zwei Teile schneiden.

Jeweils ein Spitzkohl-Blatt auf einen Pasteten-Teig legen.

Jeweils am Anfang der kurzen Enden der beiden Pizzateigstücke Farce auftragen und zu einer dicken Rolle formen. Pasteten zusammenrollen.

Mit dem Eiweiß mit einem Backpinsel bestreichen.

Backblech mit den Pasteten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Je nach Dicke der Pastete und der Bauart des Backofens 30–45 Minuten backen. Da die Pasteten etwa die Dicke einer Tarte haben, sollten 30 Minuten reichen. Sie sehen an der Füllung,

ob sie bis zum Inneren durchgebacken ist.

Herausnehmen, abkühlen lassen, das Backpapier entfernen und Pasteten über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag beide Pasteten quer einmal durchschneiden. Jeweils eine Pastete auf einen kleinen Teller geben.

Jeweils 2 EL Meerrettich dazugeben.

Salat auf zwei Schalen verteilen und mit den Pasteten servieren.

Guten Appetit!

Penne Rigate mit Spinat-Walnuss-Pesto



Mit Parmigiano Reggiano garniert

Erneut wieder einen Brotaufstrich zweckentfremdet. Als Pesto für Pasta. Was ich ja gerne mache.

Dieses Mal ein veganer Brotaufstrich aus Spinat und Walnüssen.

Veganer, verwendet einfach anstelle des verwendeten Parmigiano Reggiano einen veganen Hartkäse, dann habt Ihr ein leckeres, veganes Gericht.

Ich habe noch eine sehr reife Avocado kleingeschnitten und zum Brotaufstrich dazugegeben.

Und natürlich braucht der Brotaufstrich noch eine gehörige Portion Salz und Pfeffer, denn als Brotaufstrich ist er natürlich nicht sehr würzig hergestellt.

Für 2 Personen:

- 350 g Penne Rigate
- 140 g veganer Brotaufstrich Spinat-Walnuss (1 Glas)
- 1 reife Avocado
- Salz
- Pfeffer
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Brotaufstrich als Pesto

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten garen.

Avocado schälen, in Spalten schneiden und dann kleinschneiden.

Kochwasser der Pasta in eine Schüssel abgießen.

Brotaufstrich und Avocado in einen Topf geben und erhitzen.

Einige Esslöffel des Kochwassers dazugeben und die Sauce ein wenig verlängern.

Salzen und pfeffern.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pasta-Teller geben.

Mit Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenfleisch asiatisch mit frittierter Avocado und Süßkartoffel-Fritten



Kross frittierte Beilagen

In der asiatischen Küche wird gern mit Saucen gearbeitet. Vor allem mit Soja-Saucen aller Art. Das mariniert die Zutaten vor der Zubereitung oder würzt sie. Und man braucht meistens kein Salz und Pfeffer mehr wie in der europäischen Küche.

Bei diesem Rezept werden die Hähnchenbrustfilets einige Stunden vor der Zubereitung in dunkler Soja-Sauce mariniert.

Dazu gibt es als Beilagen Fritten aus Süßkartoffel. Und frittierte Avocados. Beides dann mit einer süßen Soja-Sauce, und zwar einer Teriyaki-Sauce gewürzt.

Zu den Filets gibt es als Würze noch frischen Basilikum dazu und ein wenig in Butter gebratene Lauchzwiebelstücke.

Für 2 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 Zweige frischer Basilikum
- 2 Lauchzwiebeln
- Butter
- 1 Süßkartoffel
- 2 Avocados
- Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.



Mit Soja- und Teriyaki-Sauce

Hähnchenbrustfilets auf einen großen Teller legen und Soja-Sauce darüber geben. Auf beiden Seiten die Filets mit dem Kochpinsel mit der Sauce bestreichen. Eine Stunde marinieren lassen. Dabei ab und zu wenden.

Süßkartoffel schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Dann längs in Fritten schneiden, eventuell quer nochmals halbieren.

Acocados putzen, schälen, in zwei Hälften schneiden und entkernen. Dann längs fächerartig aufschneiden.

Blätter des Basilikums kleinschneiden.

Lauchzwiebeln putzen und quer in größere Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Fritten zuerst 3 Minuten im siedenden Fett frittieren. Dann weitere 3 Minuten frittieren, dabei auch die Avocados dazugeben.

Parallel dazu Butter in der Pfanne erhitzen. Filets auf jeder Seite 3 Minuten kross anbraten. Dabei die Lauchzwiebeln auch mit anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben. Basilikum darüber verstreuen. Lauchzwiebeln darüber geben.

Fritten auf die beiden Teller verteilen. Jeweils zwei Avocado-Hälften auf einen Teller geben. Einige Esslöffel Teriyaki-Sauce über das Gemüse geben.

Servieren. Guten Appetit!

Grande Girasoli mit Tomate, Avocado, Lauchzwiebel und Knoblauch



Mit frischen Girasoli

Pasta bietet sich immer an für eine frische Sauce oder ein frisches Pesto.

Nachdem ich neulich ein Fertiggericht zubereitet und gegessen habe, das mein Magen wie erwartet nicht vertrug, und ich deswegen Magenschmerzen hatte, nun also ein Gericht mit lauter frischen Zutaten, frisch innerhalb von 10 Minuten zubereitet. Lecker!

Für 2 Personen:

- 350 g Grande Girasoli (mit Pilzen gefüllt)
- 2 Avocado
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 dunkle Tomaten
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Stückiges Pesto

Avocados putzen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Ebenso die Tomaten zubereiten.

Restliches Gemüse ebenso zubereiten.

Blättchen des Rosmarins abzupfen und kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Einen großen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zuerst Lauchzwiebeln, Schalotten, Knoblauch und Avocados darin anbraten.

Tomaten dazugeben und mit anbraten.

Rosmarin dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Grobes Pesto mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Gnocchi mit Avocado, Süßkartoffel und Tomate



Frische, gefüllte Gnocchi

Auch Gnocchi bieten sich für eine Zubereitung mit einer frischen Sauce oder einem frischen Pesto an. Da kann man auch gern einmal zu einem Convenience-Produkt greifen und industriell gefertigte Gnocchi kaufen.

Wählt man ein gutes Produkt, tut dies der Zubereitung und dem danach folgenden Genuss keinen Abbruch.

Außerdem hat man manchmal durchaus die Wahl zwischen sehr unterschiedlichen Gnocchisorten, teilweise auch auf

unterschiedliche Weise gefüllt.

Das stückige Pesto bereite ich aus Süßkartoffel, Avocado, Tomate und Ingwer zu.

Für 2 Personen:

- 500 g Gnocchi (mit Pilzen gefüllt, 2 Packungen. à 250 g)
- 2 Avocado
- ½ Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 2 Schalotten
- ein Stück frischer Ingwer
- Teriyaki-Sauce
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit stückiger Sauce

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Gnocchi nach Anleitung zubereiten.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit etwas Teriyaki-Sauce würzen.

Gnocchi auf zwei Schalen verteilen.

Pesto mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!