

# Spaghetti mit Wurzelgrün-Pesto

Für das Wurzelgrün von Wurzeln gibt es mehrere Verwendungszwecke. Also auf keinen Fall einfach nur abschneiden und in den Bio-Müll entsorgen!



Leckerer Pasta-Gericht

Zunächst einmal kann man es als Zutat für die Zubereitung eines Gemüsefonds verwenden, wenn man dabei Gemüseabfälle nutzt.

Oder man kann das Kraut erst an der Luft einige Tage trocknen, es dann kleinschneiden und als Gewürzkraut verwenden. Dazu gibt es auch eine Beschreibung in diesem Foodblog.

Am raffiniertesten ist es jedoch, das Wurzelgrün für ein Pesto zu verwenden. Mit einer leckeren Pasta dazu.

Am besten püriert man das gegarte Wurzelgrün mit dem

Pürrierstab fein. Und gibt noch viel frisch geriebenen Parmigiano Reggiano dazu. Das Pesto hat erwartungsgemäß einen kräftigen, würzigen und herben Geschmack, wie man es vom Kraut von Wurzeln erwarten würde. Aber es ist sehr schmackhaft und eine Abwechslung zu Pesto mit Basilikum, Avocado, Zucchini und Konsorten.

Hier ist das Rezept dazu.

*Für 2 Personen:*

- 350 g Spaghetti
- Wurzelgrün von einem Bund Wurzeln
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Sauvignon blanc
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 50 g Parmigiano Reggiano
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.*



Mit viel Parmigiano Reggiano  
Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Wurzelgrün kleinschneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen.

Wurzelgrün darin einige Minuten anbraten. Mit der Sahne und einem Schuss Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit dem Pürrierstab fein pürrieren.

Parmigiano Reggiano dazugeben.

Alles gut vermischen. Kurz köcheln lassen.

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

Pesto abschmecken.

Pasta zum Pesto geben.

Einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben.

Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

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 Pürrierstab fein pürrieren.

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!

---

# **Schmale Bandnudeln mit Romanesco-Pesto**



Mit frischem Romanesco

Romanesco habe ich vor etwa 26 Jahren bei einem Aufenthalt in Schleswig-Holstein kennengelernt und etwas nettes damit erlebt. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Romanesco ist der grüne Bruder des weißen Blumenkohls. Aber da er eine eigene Art ist, hat er einen eigenen Namen und ist von Form und Geschmack her ein wenig anders.

Aber erst ist eine Kohlsorte und hat den typischen Kohlgeschmack.

Meistens gart man ihn in kochendem Wasser. Man kann ihn aber auch braten oder frittieren.

Er eignet sich aber auch für ein Pesto, für das man ihn sehr klein schreddert, am besten in der Küchenmaschine.

Dann brät man ihn in ausreichend Olivenöl an, gibt noch



kleingeschnittenen Knoblauch hinzu und würzt alles kräftig mit Paprika, Ingwer und Kurkuma.

Für mehr Flüssigkeit und um den Romanesco auch anständig zu garen, wird er zunächst mit einem guten Schluck Sauvignon blanc abgelöscht und dann darin gegart.

Zum Schluss kommen aber noch zwei Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta hinzu, um das Pesto zu verlängern.

Und natürlich ein gutes Stück Parmigiano Reggiano, der frisch gerieben wird und das Pesto verfeinert und schlotziger macht.

*Für 2 Personen:*

- 1 Romanesco
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL geriebener Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Sauvignon blanc
- 2 Schöpflöffel Pasta-Kochwasser
- 375 g schmale Bandnudeln
- Olivenöl
- 50 g Parmigiano Reggiano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.*



Mit schmalen Bandnudeln

Romanesco putzen und den harten Strunk entfernen.

Röschen jeweils mit dem Stiel abschneiden.

Alle Röschen in der Küchenmaschine grob zerschreddern.

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

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Öl in einem Topf erhitzen.

Romanesco und Knoblauch hineingeben und anbraten.

Mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Ingwer, Kurkuma, Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise

Zucker kräftig würzen.

Alles vermischen und bei mittlerer Temperatur kurz köcheln lassen.

2 Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben. Dazugeben.

Alles gut vermischen und noch kurz köcheln lassen. Abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben und das Kochwasser abschütten.

Pasta zum Pesto geben.

Alles gut miteinander vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!