

Ungewöhnliche Pesto-Rezepte

Wer denkt bei Pesto nicht sofort an Basilikumpesto und Spaghetti? Das liegt daran, dass bei uns vor allem Pesto-Rezepte mit Basilikum (Pesto Genovese) oder getrockneten Tomaten (Pesto Rosso) populär sind. Sie sind in fast jedem Laden zu kaufen.

In diesem kleinen Rezeptheft wollen wir zeigen, dass Pesto wesentlich vielfältiger ist. Wir stellen hier einige Rezepte zusammen, die mit ungewöhnlichen oder heimischen Zutaten hergestellt werden und damit eine ungeheure Geschmacksvielfalt eröffnen.

Gerade auch für Selber-Macher ist hier eine grosse Spielwiese, auf der sie sich austoben können.

Die Vielfalt erweitert sich noch, wenn man sich bewusst macht, das Pesto nicht nur als Sosse für Pasta, sondern auch als Würzzutat für eine Vielzahl von weiteren Lebensmitteln genutzt werden kann. Auch hierzu versucht dieses Heft Anregungen geben.

Andreas Brellochs, Dez. 2025

Inhalt

Geschichte von Pesto	2
Pesto mit Zutaten aus unserer Region	2
Bärlauch-Pesto.....	3
Frühlings-Pesto	4
Rucola-Pesto	5
Brennnessel-Pesto	6
Zwei vegane Varianten für Brennnesselpesto	7
Löwenzahn-Pesto.....	8
Randen-Pesto	9
Baumnuß-Pesto	10
Zuckerhutpesto.....	11
Herbstliches Pilzpesto.....	12

Geschichte von Pesto

Das traditionelle Pesto, wie wir es heute kennen, stammt ursprünglich aus der italienischen Region Ligurien, genauer gesagt aus der Stadt **Genua**. Das erste dokumentierte Rezept für **Pesto Genovese** wurde 1863 veröffentlicht.

Allerdings gehen seine Ursprünge vermutlich auf das römische **Moretum** zurück, eine kräuterhaltige Käsesauce, die bereits in der Antike verbreitet war. Moretum bestand aus Schafskäse, Olivenöl, Knoblauch und verschiedenen Kräutern. Es wurde ursprünglich vor allem zum Würzen von Speisen genutzt.

Die typische Herstellung des Pestos basiert auf dem **Zerstampfen (pestare)** von frischen Kräutern wie Basilikum, Knoblauch, Pinienkernen, Parmesan und Olivenöl (siehe Grundrezept)

Die Rezeptur entwickelte sich im 19. Jahrhundert bis zu ihrer heutigen Form in Ligurien. International bekannt wurde Pesto erst im 20. Jahrhundert, z.B. 1944 durch einen Artikel in der New York Times, was zur Verbreitung der Peste über Italien hinaus beitrug.



Abbildung 1: Pesto Genovese aus Basilikum

Pesto mit Zutaten aus unserer Region

Im Frühjahr lassen sich aber aus sehr vielen bei uns vorkommenden frischen Kräutern und Wildpflanzen leckere Pestos machen. Wichtig ist, nur sicher bestimmte, ungiftige Pflanzen zu verwenden und möglichst junge, zarte Blätter zu pflücken.

Auch aus vielen Gartenpflanzen kann man Pestos herstellen, und sogar **zur Resteverwertung**. Einige Beispiele dafür sind

- Bärlauch (klassisches Frühlingspesto, kräftiges Aroma nach Knoblauch).
- Rucola / Wilde Rauke.
- Petersilie, Minze, Basilikum, Kresse, Spinat, Brunnenkresse, Barbarakraut/Winterkresse.
- Salate wie Feldsalat (Nüssli) und diverse Kopfsalate
- wild gesammelte Kräuter wie Giersch, [Brennnessel](#) (junge Triebe), [Löwenzahn](#) (junge Blätter), Gänseblümchen, Vogelmiere, Knoblauchrauke, Schafgarbe, Oregano aus dem Garten.
- Reste von Gemüse (Möhrengrün, Radieschengrün, Kohlrabiblätter oder das Grün von Mairübchen).
- Pilze (vor allem Pilze mit einem guten Eigengeschmack wie Kräuterseitlinge oder Steinpilze) eignen sich gut als Basis für Pestos.

Bärlauch-Pesto

Das Bärlauch-Pesto hat einen deutlichen Geschmack nach Bärlauch (ähnlich wie Knoblauch). Es kann auch gut mit anderen Frühlingskräutern variiert werden.

Achtung: Bärlauch nicht mehr sammeln, wenn er blüht!



Zutaten (für ca. 2 kleine Gläser)

- 80 g frischer Bärlauch (oder gemischt mit Rucola/Feldsalat)
- 40–50 g Pinienkerne
- 40–50 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino
- 100 ml gutes Olivenöl (evtl. etwas mehr oder weniger, je nach gewünschter Konsistenz)
- 1–2 EL Zitronensaft oder etwas Zitronenabrieb
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Bärlauch gründlich waschen, gut trocknen (z.B. Salatschleuder) und grob schneiden, damit er sich besser pürieren lässt.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie duften, dann abkühlen lassen.

Bärlauch, Nüsse, Parmesan, Zitronensaft/-abrieb, etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben, einen Teil des Öls dazugeben und alles fein pürieren; nach und nach so viel Öl einarbeiten, bis ein

Abschmecken und bei Bedarf noch Salz, Pfeffer oder Zitrone ergänzen.

Grundrezept für Pesto

Nach diesem Grundrezept kannst Du mit vielen Variationen aus den o.g. Kräutern und Salaten leckere Pestos herstellen:

- Grünzeug waschen, trocknen und grob schneiden.
- Mit Nüssen oder Kernen (z.B. Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne),
- Hartkäse (Parmesan, Sbrinz o.Ä.)
- und gutem Öl pürieren,
- mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Pesto in saubere, heiße Gläser füllen und die Oberfläche mit etwas Olivenöl bedecken, damit keine Luft darankommt; im Kühlschrank oder in einem kühlen Keller hält es sich so in der Regel einige Wochen.

Verwendung

Pestos schmecken nicht nur hervorragend zu Pasta, sondern auch zu Kartoffeln (z.B. Kartoffelstampf), als Brotaufstrich, als Dip oder zum Verfeinern von Suppen und Salaten.

Frühlings-Pesto

Buntes Radieschen-Knoblauch-Frühlingszwiebeln-Pesto mit gekochtem Ei.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Bund Radieschen
- 50 g geriebenen Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Walnusskerne
- 100 ml Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 – 2 EL Aceto balsamico bianco
- 2 TL körniger Senf
- 2 – 3 TL flüssiger Honig
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Beetchen Kresse
- 1 hart gekochtes Ei
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Radieschengrün abschneiden, waschen und trocken schütteln.

Den Parmesan abwägen.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Walnüsse grob hacken.

Alles mit Öl, 1 EL Essig, Senf und 2 TL Honig fein pürieren.

Zwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3 Radieschen waschen und würfeln.

Kresse vom Beet schneiden, Ei schälen und würfeln.

Alles unter das Pesto rühren, ca. 5 Min. ziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Essig und Honig abschmecken.

Pesto mit gekochten Nudeln (z. B. Spaghetti) mischen, dabei evtl. etwas Kochwasser dazugeben.

Rucola-Pesto

Hier ein einfaches, klassisches Rezept für Rucolapesto für etwa 4 Portionen Pasta.



Zutaten

- 100 g Rucola, gewaschen und trocken geschleudert oder trocken getupft
- 40 g Pinienkerne (alternativ Walnüsse oder Mandeln)
- 40–50 g frisch geriebener Parmesan oder ein anderer Hartkäse
- 1–2 Knoblauchzehen
- 80–120 ml Olivenöl (erst mit weniger starten, dann nach Gefühl ergänzen)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: ein Spritzer Zitronensaft für etwas Frische

Zubereitung

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und abkühlen lassen, damit sie ihr Aroma entfalten.

Rucola waschen, trocken schleudern oder tupfen, grob zerkleinern; Knoblauch schälen.

Rucola, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan und etwa die Hälfte des Olivenöls in ein hohes Gefäß oder einen Mixer geben und grob bis cremig pürieren.

Restliches Olivenöl nach und nach zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist; mit Salz, Pfeffer und optional Zitronensaft abschmecken.

Direkt mit frisch gekochter Pasta vermischen oder in ein sauberes Schraubglas füllen und mit etwas Olivenöl bedecken; im Kühlschrank hält es sich so ein paar Tage.

Tipp

Pinienkerne sind mittlerweile sehr teuer geworden. Als günstigere, aber nicht weniger aromatische Alternative können auch andere Kerne wie

- **Walnüsse** (kurz in einer Pfanne ohne Öl angeröstet; ergeben einen leicht herben Geschmack, der gut zu Rucola passt)

- **Cashewkerne** (ergeben eine leicht cremige Textur und haben einen milden, nussigen Geschmack)

- **Mandeln** oder **Haselnüsse** (ergeben eine knackige Textur; Mandeln bei Bedarf blanchieren)

- **Kürbis- oder Sonnenblumenkerne** (kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten, ergibt mehr Geschmack)

Brennnessel-Pesto



Tipp

Die folgenden beiden Pesti passen super zu Pasta, aufs Brot oder als Topping für Ofengemüse.

Achtung: Zum Ernten und Verarbeiten von Brennnesseln solltest Du Handschuhe verwenden!

Im Frühjahr, wenn die Brennnesseln austreiben kann man gut die jungen Blätter ernten.

Blätter waschen und mit einem sauberen Küchentuch gut trocken tupfen.

Zutaten für ein kleines Glas (zu Pasta ca. zwei bis drei Portionen):

- 2 große Handvoll junge Brennnesselblätter.
- 80–100 g Sonnenblumenkerne oder Walnüsse.
- 1 Knoblauchzehe.
- Saft von etwa 1/2 Zitrone.
- 80–120 ml Olivenöl (je nach gewünschter Konsistenz).
- 1–2 TL Salz, nach Geschmack.
- Optional: 30–40 g geriebener Hartkäse (Parmesan oder ein anderer würziger Käse).

Zubereitung:

Brennnesselblätter gründlich waschen, trocken schleudern und grob hacken.

Brennnesselblätter, Kerne/Nüsse, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und etwa die Hälfte des Öls in einem Mixer oder mit dem Pürierstab grob pürieren.

Restliches Öl und ggf. Käse untermischen, bis eine cremige, aber noch leicht stückige Konsistenz entsteht; mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

In ein sauberes Glas füllen und oben mit etwas Öl bedecken; im Kühlschrank hält es sich einige Tage.

Zwei vegane Varianten für Brennesselpesto

Vegane Varianten für Brennessel-Pesto, bei denen der Käse durch verschiedene Nüsse oder Kräuter ersetzt werden. Alle basieren auf frischen, jungen Brennesselblättern (mit Handschuhen ernten, waschen und trocknen).

Basis-Variante mit Walnüssen

Zutaten für ein Glas:

- 75 g Brennesselspitzen
- 50 g Walnusskerne (oder Sonnenblumenkerne)
- 1–2 Knoblauchzehen
- 125 ml neutrales Olivenöl)
- Salz, Pfeffer, Saft von ½ Zitrone

Zubereitung: Nüsse kurz in einer Pfanne anrösten, Brennesseln blanchieren (30 Sekunden), alles pürieren und abschmecken. Hält länger ohne Käse.

Brennessel--Variante mit Salbei

Zutaten:

- 75 g Brennesselspitzen
- 50 g Walnüsse
- 4 Salbeiblätter (frisch)
- 125 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Wie oben, Salbei mitpürieren für erdigen Geschmack.

Tipp: Ideal als Brotaufstrich.

Löwenzahn-Pesto

Für Freunde des bitteren Geschmacks. Die gesunden Bitterstoffe des Löwenzahns kommen in diesem Pesto klar zur Geltung.



Zutaten für ein kleines Glas:

- 1–2 Handvoll junge Löwenzahnblätter (bittere Stiele entfernen, gut gewaschen und trocken).
- 1/2 Bund Basilikum (optional, macht es milder und „pestotypischer“).
- 30–40 g Pinienkerne oder Walnüsse/Mandeln.
- 30–40 g geriebener Parmesan oder anderer Hartkäse.
- 1 kleine Knoblauchzehe.
- ca. 70–100 ml Olivenöl.
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack.

Zubereitung:

Löwenzahnblätter 15–20 Minuten in kaltes Wasser legen, um die Bitterkeit etwas zu mildern, dann gut abtropfen lassen oder trockenschleudern oder trockentupfen.

Löwenzahn, optional Basilikum, Nüsse/Kerne, Knoblauch und etwa die Hälfte des Öls in den Mixer geben und grob pürieren.

Käse, restliches Öl, Salz und Pfeffer zugeben und nochmals kurz mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

In ein Glas füllen, mit etwas Olivenöl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp

Wenn Du grössere Mengen dieses Pestos herstellst, kannst du es in kleinen Portionen auch einfrieren.

Haltbarkeit

Pesto hält sich am Besten, wenn Du die Oberfläche im Glas glatt streichst und eine dünne Schicht Olivenöl darauf gibst, damit das Pesto nicht mit Luft in Berührung kommt.

Randen-Pesto

Als Brotaufstrich oder zu Pasta. Feine Würze mit einem Hauch Süsse, ist von aus Haus vegan.



Zutaten (10 Portionen)

- 2½ rohe Rote Bete -Knolle (ca. 200 g)
- 2½ Knoblauchzehen
- 150 g Walnüsse
- 2½ TL Agavendicksaft
- 5 EL Balsamico-Essig
- 15 EL Olivenöl (ca. 50 ml)
- 2½ TL getrockneter Rosmarin
- 1,88 TL Salz
- 1¼ TL Pfeffer

Zubereitung:

Rohe Randen: Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die rohen Randen schälen und in grobe Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und **15-20 Minuten** leicht köcheln lassen, bis sie bissfest ist. Für das Grundrezept (Portionsangabe siehe oben) ca. 5 EL Kochwasser abnehmen und aufheben. Die Randen durch ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Gekochte Randen: Knoblauchzehe abziehen. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Öl 1-2 Minuten anrösten.

Anschließend alle Zutaten gemeinsam mit dem Kochwasser in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Pesto mixen. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Essig abschmecken und geniessen!

Luftdicht verpackt und kühl gelagert hält sich das Pesto 4-5 Tage.

Baumnuss-Pesto

Italienisches Baumnusspesto mit Parmesan



Zutaten (für 350g Pesto)

- 150 g Baumnüsse, gehackt
- 150 ml Olivenöl
- 40 g Parmesan gerieben
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Röste die gehackten Baumnusskerne für ein paar Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl an (für mehr Baumnussaroma). Vollständig auskühlen lassen.
2. Knoblauch schälen und in grobe Stücke hacken.
3. Baumnüsse, Knoblauch, geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer grob mixen.
4. frisch gepressten Zitronensaft und Olivenöl dazugeben und alles mixen, bis das Pesto eine feinkörnige Struktur hat.
5. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abwechslungsreich

Das Baumnusspesto ist besonders vielfältig einsetzbar. Hier ein paar Ideen:

Dip: Verwende das Pesto als Dip zu Kräckern, Käse oder Gemüsesticks.

Dressing: Mit etwas Essig oder Zitronensaft wird aus dem Baumnusspesto schnell ein herbstliches Salatdressing.

Aufstrich: Das feine Nussaroma ist die perfekte Grundlage für ausgefallene Burger und originelle Sandwiches.

Gewürz: Dir fehlt noch das gewisse Etwas? Verwende das Pesto als Gewürzpaste.

Topping: Das Baumnusspesto eignet sich auch ideal als Topping für herzhaftes Flammkuchen (nach dem Backen!), bunte Bowls oder diverse andere Gerichte.

Marinade: Im Handumdrehen wird aus dem Pesto eine aussergewöhnliche Marinade für Gemüse, Tofu und Co.

Zuckerhutpesto

Herbes Pesto für Nudelfans.

Die Bitterstoffe des Zuckerhuts kommen zur Geltung, sie sind aber sehr gut für die Leber.



Zutaten für vier Personen

- 1 Kopf Zuckerhutsalat
- 50 g Pinienkerne
- 80 g Parmesan
- 70 ml Olivenöl
- 10 Oliven, schwarz
- 4 Tomaten, getrocknet und in Öl eingelegt
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- nach Geschmack Pfeffer

Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten und im Mixer zerkleinern.

Die Oliven und Tomaten zugeben und mit zerkleinern.

Dann die gewaschenen, in Streifen geschnittenen Blätter des Zuckerhutes und die Gewürze dazugeben.

Das Olivenöl dazugießen und noch einmal mixen, bis alles eine homogene Masse ergibt. Den Parmesan reiben und unterheben.

Herbstliches Pilzpesto

Zutaten für ein Glas:

- 40 g Mandel(n)
- 250 g Kräuterseitling(e)
- 2 Schalotte(n) (60 g)
- 1 Zehe(n) Knoblauch (2 g)
- 2 EL Olivenöl (20 ml)
- 0,50 Teelöffel Salz (2,50 g)
- 0,50 Teelöffel getrockneter Thymian (1 g)

Zubereitung:

1. Mandeln rösten

Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 5–8 Min. unter gelegentlichem Wenden rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2. Pilze, Schalotten und Knoblauch vorbereiten

Inzwischen Pilze putzen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Schalotten schälen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Pilzmasse braten

Pilzstücke in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei hoher Hitze 8–10 Min. braten, bis Wasser ausgetreten ist und die Pilze zu bräunen beginnen. Dann Olivenöl, Schalotten und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. mitbraten, dabei immer wieder umrühren. Salz und Thymian hinzufügen und 1 weitere Min. braten.

4. Pilzpesto fertigstellen

Die Pilzmasse leicht abkühlen lassen, mit den Mandeln in einen Blitzhacker geben und zu einer feinen Masse pürieren. Das Pesto noch heiß in ein sterilisiertes Glas füllen, dabei leicht mit dem Glasboden auf die Arbeitsfläche stossen, sodass Luftblasen entweichen können.

Das Pesto mit Olivenöl bedecken, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Luftdicht verschlossen hält es sich dort ca. 1 Woche.

Und jetzt: Viel Spass und Mut beim Variieren und Experimentieren!