



CORNELIA SCHINHARL

PESTO, CHUTNEY & CO.

Kleine Würzwunder
aus dem Glas

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Die absoluten Lieblinge

- 4 Gut gemacht, gut gegessen
- 6 Pesto alla genovese
- 7 Noch mehr Grün
- 64 Zum Verschenken – Gut kombiniert

Umschlagklappe hinten:

Auf gutes Gelingen!
Schnelles zum Dippen

8 PESTO & KRÄUTERPASTEN

- 10 Tomatenpesto
- 11 Asiatisches Pesto
- 12 Kürbiskern-Petersilien-Paste
- 13 Mandel-Tomaten-Pesto
- 13 Haselnuss-Thymian-Pesto
- 14 Würzige Feigenpaste
- 16 Cashewpaste mit Kresse
- 16 Erdnuss-Schnittlauch-Pesto
- 17 Dillpesto mit Frischkäse
- 17 Steinpilz-Chili-Pesto
- 18 Avocado-Kräuter-Paste
- 19 Salsa verde

20 AJVAR, HUMMUS & CO.

- 22 Paprika-Nuss-Paste
- 23 Rote Mojo
- 24 Klassisches Ajvar
- 26 Olivenpaste mit Chermoula
- 27 Schwarze Olivenpaste
- 27 Grüne Oliven-Curry-Paste
- 28 Zucchini-Salbei-Paste
- 30 Würzige Dattelpaste
- 31 Zitronige Sardellenpaste
- 32 Linsenpaste mit Basilikum
- 33 Bohnen-Kräuter-Paste
- 33 Klassischer Hummus

34 CHUTNEYS, RELISHES & CO.

- 36 Mango-Chutney mit Koriander
- 38 Zitronen-Minz-Chutney
- 39 Orangen-Dattel-Chutney
- 41 Rhabarber-Erdbeer-Salsa
- 42 Zwiebel-Kirsch-Relish mit Honig
- 44 Gurken-Dill-Relish
- 45 Paprika-Aprikosen-Relish
- 46 Tomaten-Rosmarin-Konfitüre
- 47 Pfirsich-Koriander-Konfitüre
- 47 Eingemachte Preiselbeeren

48 SENF, KETCHUP & MEHR

- 50 Scharfer Senf
- 51 Süßer Senf
- 52 Aprikosensenf
- 54 Süßsaure Chilisauce
- 55 Harissa-Würzpaste
- 56 Würziger Tomatenketchup
- 58 Apfel-Meerrettich-Creme
- 59 BBQ-Sauce mit Räucherpaprika
- 60 Register
- 62 Impressum

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



PESTO ALLA GENOVESE

50 g Pinienkerne | 2 Bund Basilikum (ca. 50 g) | Salz | 100 ml Olivenöl | 1 Knoblauchzehe (nach Belieben) | 2 EL frisch geriebener Parmesan | Pfeffer | Olivenöl zum Bedecken
Für ca. 200 ml | 15 Min. Zubereitung | gekühlt mind. 2 Wochen haltbar
Pro 50 ml ca. 380 kcal, 4 g EW, 39 g F, 4 g KH



1 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Sobald sie braun werden, aus der Pfanne nehmen.



2 Das Basilikum waschen. Die Blätter abzupfen und sehr gut trocken tupfen. Anschließend grob hacken, damit sie sich nicht um das Hackmesser wickeln.



3 Das Basilikum mit den Pinienkernen und 1 Prise Salz im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Dann nach und nach das Öl dazugießen und untermischen.



4 Nach Belieben den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Den Käse unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5 Das Pesto in saubere Gläser füllen und die Oberfläche glatt streichen. Mit einer Schicht Olivenöl bedecken, das schützt es. Das Pesto kühl lagern.



NOCH MEHR GRÜN

Es müssen nicht immer Basilikum und Pinienkerne sein – grünes Pesto lässt sich geschmacklich vielseitig variieren. Wagen Sie sich auch an Ungewöhnliches, wie z. B. Radieschenblätter im Pesto.

BÄRLAUCH- ODER PORTULAKPESTO

Für ca. 200 ml Pesto 50 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten. 50 g Bärlauch oder Portulak (ebenfals sehr fein: Feldsalat oder Radieschenblätter) gründlich waschen, sehr gut trocken tupfen und grob hacken. Mit den Sonnenblumenkernen und 6 EL Olivenöl fein pürieren. Nach Belieben 2 EL frisch geriebenen Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Aufbewahren in ein Glas füllen, mit einer Schicht Olivenöl bedecken und kühl stellen. Das Pesto schmeckt sehr gut zu Pasta oder Gnocchi, aber auch auf geröstetem Brot zum Aperitif.

RUCOLAPESTO

Rucola schmeckt sehr kräftig, manchmal sogar etwas scharf, deshalb nimmt man von ihm etwas weniger als von milderen Kräutern. Ist der Rucola sehr

scharf, kann man ihn vor dem Zerkleinern kurz blanchieren, das macht ihn ein bisschen milder. Für ca. 200 ml Pesto 60 g gehäutete Mandeln grob hacken. 40 g Rucola waschen, trocken schütteln, von allen dicken Stielen befreien und grob hacken. Mit den Mandeln und 8 EL Olivenöl fein pürieren und mit 1 Msp. Honig, ¼ TL abgeriebener Bio-Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Aufbewahren in ein Glas füllen, mit einer Schicht Olivenöl bedecken und kühl stellen. Schmeckt gut zu Pasta, beispielsweise aus Buchweizen.

MINZ-PETERSILIEN-PESTO

Für ca. 200 ml Pesto 50 g Pistazienkerne grob hacken. Je 1 Bund Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, sehr gut trocken tupfen und grob hacken. Mit den Pistazien und 5 EL neutralem Öl fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise gemahlenem Koriander abschmecken. Zum Aufbewahren in ein Glas füllen, mit einer Schicht Olivenöl bedecken und kühl stellen. Das Pesto schmeckt wunderbar zu gebratenem Gemüse und zu Lammfleisch – vom Grill oder aus der Pfanne. Sehr gut passt es auch zu warmem Schafkäse aus dem Ofen und in ein Dressing für Tomatensalat.

KLASSISCHES AJVAR

Angenehm leicht und cremig ist diese Gemüsepaste, die durch die Chilischote eine sanfte Schärfe bekommt. Gut auf Brot oder als Beilage zu Fleisch und Fisch!

- 1 Aubergine (ca. 350 g)
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 getrocknete Chilischote
- 4 EL Olivenöl + Öl zum Bedecken
- Salz
- 1 EL Zitronensaft oder Essig
- 1 TL Zucker

Spezialität vom Balkan

- Für 3 Gläser (à ca. 200 ml) |
- 25 Min. Zubereitung |
- 40 Min. Backen |
- ca. 1 bzw. 6 Monate haltbar
- Pro 50 ml ca. 60 kcal,
- 1 g EW, 5 g F, 3 g KH

1 Den Backofen auf 250° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Aubergine waschen und vom Stiel befreien. Mit einem Messer mehrmals einstechen. Aufs Blech legen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

2 Inzwischen die Paprikaschoten waschen und längs halbieren, Stiel, Trennhäute und Kerne entfernen. Die halben Schoten mit den Schnittflächen nach unten auf das Backblech im Ofen zu der Aubergine legen, alles ca. 20 Min. backen, bis die Paprika große dunkle Blasen wirft (Bild 1) und die Aubergine sehr weich ist.

3 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Chilischote fein zerkrümeln. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili einrühren, salzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. dünsten. Ab und zu umrühren.

4 Die gebackenen Paprikaschoten in einen Gefrierbeutel geben und kurz abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen (Bild 2) und die Paprika grob würfeln. Die Aubergine längs halbieren und das Fruchtfleisch von der Haut schaben. Ebenfalls würfeln. Paprika, Aubergine und Zwiebelmischung in einen Rührbecher geben, mit dem restlichen Öl, Zitronensaft oder Essig und Zucker fein pürieren und mit Salz abschmecken. Aufkochen, in Gläser füllen, mit Öl bedecken und verschließen, so hält das Ajvar ca. 1 Monat.

5 Für längere Haltbarkeit durch einen Trichter in Einmachgläser füllen und diese verschließen. Gläser in einen mit einem Küchentuch ausgelegten Topf stellen (Bild 3). Heißes Wasser angießen und zum Kochen bringen. Alles ca. 15 Min. köcheln lassen. Die Gläser mit Topflappen herausheben und abkühlen lassen.





RHABARBER-ERDBEER-SALSA

Immer wenn der erste schöne Rhabarber und fein duftende Erdbeeren bei meinem Gemüsehändler eingetroffen sind, mache ich diese Salsa. Ein echtes Frühlingsglück!

400 g Rhabarber
150 g Erdbeeren
1 rote Chilischote
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 TL Koriandersamen
100 g Zucker
1 TL Salz

Fein zu Schweinefleisch 

Für 2 Gläser (à ca. 300 ml Inhalt) |
35 Min. Zubereitung |
ca. 3 Monate haltbar
Pro 50 ml ca. 45 kcal,
0 g EW, 0 g F, 10 g KH

1 Die Gläser vorbereiten (siehe S. 4). Den Rhabarber waschen und die Enden abschneiden. Falls sich dabei Fäden lösen, diese abziehen. Den Rhabarber in dünne Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und würfeln.

2 Die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Die Chilischote mit den Kernen fein hacken. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Korianderkörner in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren 1–2 Min. anrösten, dann im Mörser fein zerstoßen.

3 Den Rhabarber und die Erdbeeren mit Chili, Schalotten, Knoblauch, Koriander, Zucker und Salz in einem Topf gut vermischen. 80 ml Wasser dazugeben und alles zum Kochen bringen. Die Salsa offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis sie musig ist. Dabei immer wieder durchrühren. Die Salsa heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und diese gleich verschließen.

VARIANTE

ZWETSCHGEN-SALBEI-SALSA

500 g Zwetschgen waschen, entsteinen, würfeln und in einen Topf geben. 200 g fein gewürfelte Zwiebeln, 1 TL fein gehackten Ingwer, die gehackten Blätter von 2 Zweigen Salbei, 2 zerdrückte Wacholderbeeren, 1 getrocknete zerkrümelte Chilischote, 75 ml trockenen Rotwein (ersatzweise Trauben- oder Holunderbeersaft) und 100 g braunen Zucker dazugeben. Alles gut mischen und zum Kochen bringen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Mischung musig ist. Mit Salz abschmecken, in vorbereitete Gläser füllen und diese gleich verschließen.

APRIKOSENSENF

Die fruchtige Süße der Aprikosen harmoniert perfekt mit der Schärfe der Senfsamen.
Zur Abwechslung nehme ich auch gerne mal getrocknete Feigen.

100 g getrocknete Aprikosen
(am besten Soft-Aprikosen)
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2 Knoblauchzehen
½ Bio-Zitrone
1 Zweig Salbei
2 TL Koriandersamen
250 ml Apfelessig (ersatzweise
Weißweinessig)
Salz
50 g Zucker
100 g braune Senfsamen
100 g gelbes Senfmehl
1 EL Ahornsirup oder flüssiger
Honig (z. B. Akazienhonig)

Angenehm fruchtig 🍋

Für 5 Gläser (à ca. 150 ml Inhalt) |
30 Min. Zubereitung |
evtl. 1 Std. Quellen |
2 Tage + mind. 1 Woche Ruhen |
ca. 6 Monate haltbar
Pro 50 ml ca. 100 kcal,
4 g EW, 4 g F, 10 g KH

- 1 Nur wenn die Aprikosen sehr trocken sind, in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedecken und ca. 1 Std. quellen lassen.
- 2 Die Gläser vorbereiten (siehe S. 4). Den Ingwer und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Salbei waschen und trocken schütteln.
- 3 Die Aprikosen evtl. abtropfen lassen und mit dem Ingwer und dem Knoblauch, der Zitrone, dem Salbei, den Koriandersamen, dem Essig, 300 ml Wasser, ca. 2 TL Salz und dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Den Sud lauwarm abkühlen lassen.
- 4 Senfsamen und Senfmehl in einer Schüssel mischen. Die Aprikosen aus dem Sud fischen und zugedeckt im Kühlschrank 2 Tage aufbewahren. Den Sud durch ein Sieb zu den Senfsamen und dem Senfmehl gießen und gut unterrühren. Die Mischung zudecken und bei Zimmertemperatur ca. 2 Tage ruhen lassen.
- 5 Die Aprikosen aus dem Kühlschrank holen und mit der Senfmischung und dem Ahornsirup oder Honig fein pürieren. Den Senf evtl. noch mit etwas Salz abschmecken und in die vorbereiteten Gläser füllen. Die Gläser verschließen und den Senf vor dem Servieren mind. 1 Woche durchziehen lassen.

TIPP

Statt getrockneter Aprikosen nehme ich gerne auch mal frische Früchte wie Quitten oder Birnen (ca. 250 g). Diese putzen, in dicke Schnitze schneiden und im Sud mitkochen. Später mit dem Senfmehl und den Senfsamen pürieren.





UNIVERSELLES SAUCENGLÜCK

Alles selbst gemacht und heiß – oder auch kalt – geliebt! Ob als Begleitung für Pasta oder Aroma-Kick für Suppe, Fleisch oder Fisch, ob als Brotaufstrich oder zum Dippen: so wenig Aufwand für so viel Geschmack war noch nie! Die unverzichtbaren Würz-Highlights aus dem Glas verwandeln Alltagskost in aufregende Leckerküche.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Bunte Würz-Vielfalt: Von Pesto alla genovese bis Zitronen-Minz-Chutney

So einfach geht's: Tipps zum Haltbarmachen und Aufbewahren



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5015-8



9 783833 850158



PEFC
PEFC-COC-1102

€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U