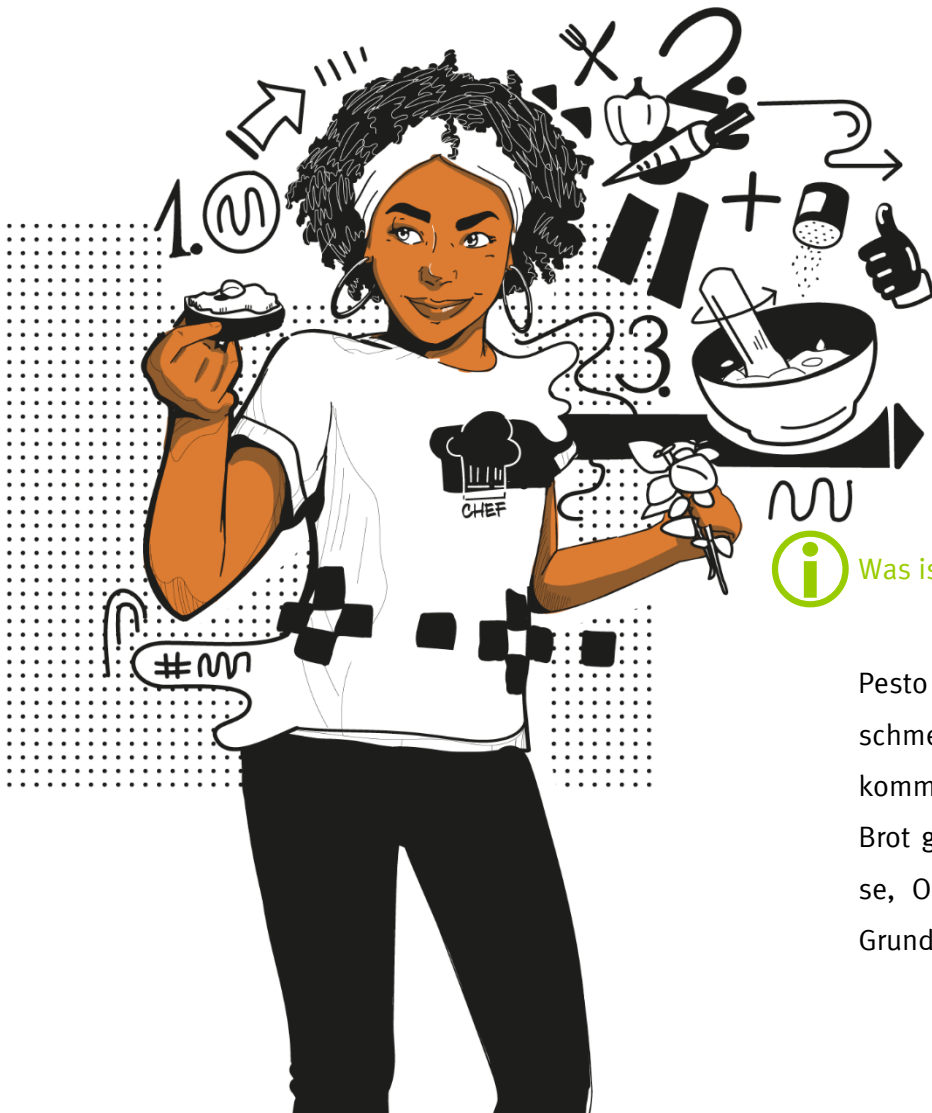




Kochtalent - Pesto

Selbstkochen ist ganz einfach!

Kochclips auf Youtube, Tik Tok oder auf Instagram sind ein echter Trend. Doch während die Küchenprofis außergewöhnliche Zutaten nach komplizierten Rezepten in Geschmackserlebnisse verwandeln, schauen die meisten 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 Kochtalent und stellt unterschiedliche Pestos her.



i 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, Hartkäse, Olivenöl sowie Pfeffer und Salz sind die Grundzutaten des Original-Pesto-Rezeptes.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

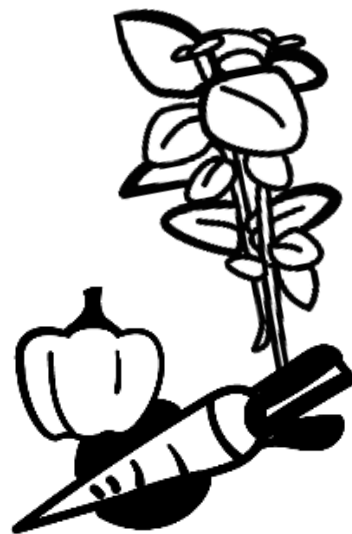
Aufgabe 1: Zubereitung eines Pestos

- ❶ Bevor ihr mit Lebensmitteln arbeitet, wascht euch bitte gründlich die Hände. Weitere wichtige Regeln zur Hygiene findet ihr auf dem Blatt „Hygieneregeln“ an der Station.
- ❷ Bereitet als Gruppe ein Pesto zu. Lest euch zuerst die Zutatenliste und die Zubereitung in Ruhe durch und besprecht, wer was von euch macht.

Ihr findet die Lebensmittel in der Zutatenkiste an eurer Station. Experimentiert mit den Zutaten, schmeckt hin und wieder ab und achtet darauf, dass das Pesto zum Schluss eine cremige Konsistenz hat.

❸ Grundrezept und Zutaten

- eine Auswahl an Kräutern (Basilikum, Petersilie, Minze etc.)
- eine Handvoll gehackte Nüsse oder Kerne
- eine Handvoll geriebenen Hartkäse wie z.B. Parmesan
- 1–2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
- 50–100 ml Olivenöl, das sind 4–7 Esslöffel (1 Esslöffel = 15 ml)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

4 Zubereitung

1. Die 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 könnt ihr euch leicht an den Fingern verletzen.
3. Nüsse, Kräuter, Parmesan, Knoblauch 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. Das fertige Pesto in eine weiße Schüssel umfüllen.
5. Schneidet für jede:n von euch 2 Scheiben Brot und legt es auf das Brettchen.

Bitte noch nicht essen!



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

👤👤👤 Aufgabe 2: Selbst gemacht oder gekauft – Was schmeckt besser?

- 1 An eurer Station findet ihr ein Glas Basilikum-Pesto aus dem Supermarkt. Nehmt euch nun jeder 2 Scheiben Brot, bestreicht das eine Brot mit dem selbstgemachten Pesto und das andere mit dem gekauften Pesto. Vergleicht das gekaufte Pesto mit eurem selbst zubereiteten Pesto. Welches schmeckt euch besser und warum? Notiert eure Ergebnisse:

👤👤👤 Aufgabe 3: Zutatenliste

- 2 Schaut euch die Zutatenliste des Supermarktproduktes genau an. Entdeckt ihr Inhaltsstoffe in der Zutatenliste, die ihr nicht verwendet habt? Bitte notiert diese Zutaten:



Tipps für Zuhause

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