

Tuesday, March 31. 2015

Pesto-Reis mit Fenchel und Oliventofu

Der FrÄ¼hling kommt! Und wir haben Lust auf GrÄ¼ne! :-)

Mit selbst gemachtem Pesto kann man wunderbar alles GrÄ¼ne verwerten, das man in der NÄ¼he hat - egal ob frische FrÄ¼hlingskrÄ¼uter aus der Natur, aus dem GemÄ¼semarkt, die ersten Sprossen vom Balkon, oder die Reste aus dem KÄ¼hschrank.

Eine besondere Zutat, die noch weitere Vitamine, eine tolle Konsistenz und einen auÄ¼ergewÄ¼hnlichen Geschmack liefert ist rohe Karotte. Man kann sie grob und mit BiÄ¼ oder fein und versteckt in das Pesto mixen - wie man gerade gerne mÄ¼chte.

Auch beim Part der NÄ¼sse kann man ganz nach Lust und Laune vorgehen - gerÄ¼stete Mandeln, Cashews, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne oder WalnÄ¼sse... alles ist mÄ¼glich.

Gute und frische Lebensmittel machen den GenuÄ¼ aus. Dazu gehÄ¼rt auch hochwertiges Ä¼l und - wer mÄ¼chte - Parmesan.

GrÄ¼ne-Reste-Pesto

1 kleiner Bund Rucola

1 handvoll Basilikum

1 StÄ¼ngel Minze

1/2 groÄ¼e Karotte, grob geschnitten

50 g Parmesan am StÄ¼ck, grob geschnitten

1 kleine handvoll Mandeln (mit Schale), grob gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 guter Schluck OlivenÄ¼l

Fleur de Sel

Pfeffer

Die Mandeln grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne zusÄ¼tzlichem Fett goldbraun anrÄ¼sten.

Die abgeÄ¼hlten Mandeln zusammen mit dem Parmesan in einem Mixer grob pulverisieren.

Die Knoblauchzehe in den Mixbecher pressen, die gut gewaschen und trocken geschÄ¼ttelten KrÄ¼uter und die grob geschnittene, geschÄ¼lte Karotte hinein geben.

Auf voller Kraft schÄ¼n cremig pÄ¼rieren.

Mit grobem Salz und Pfeffer und eventuell einem Schuss Zitronensaft abschmecken.

Das Pesto lÄ¼sst sich - mit reichlich Ä¼l bedeckt - in einem Schraubglas einige Tage im KÄ¼hschrank aufbewahren.

Besonders gut schmeckt es als Brotaufstrich, als "Klecks" in einer GemÄ¼sesuppe, vermengt mit Nudeln, Reis, Bulgur, Hirse etc.

Probiert auch mal die Version: "Kerbel (groÄ¼er Bund) und Karotte"!

GemÄ¼sereis:

3-4 kleine Tassen gekochter Reis (frisch oder vom Vortag)

1 Fenchelknolle, in Streifen geschnitten

6 getrocknete Tomaten in Ä¼l, klein geschnitten

Pinienkerne

1/2 Oliventofu (z.B. von Taifun), gewÄ¼rfelt

Den Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser gar kochen.

Den Fenchel in Streifen schneiden, den Boden eines kleinen Topfes ca. 2 cm mit Wasser bedecken, Deckel drauf und den Fenchel gar kochen dÃ¼nsten.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten, dann heraus nehmen.

Den Tofu wÃ¼rfeln, mit etwas Ãl in die noch heiÃe Pfanne geben und leicht anbrÃunen.

Die getrockneten Tomaten in kleine StÃ¼cke schneiden.

Den Reis mit einigen LÃ¶ffeln Pesto, dem gekochten Fenchel, der HÃlfte der Pinienkerne und des Tofus gut vermengen.

Mit dem restlichen Tofu und den restlichen Pinienkernen garniert servieren.

Ich wÃ¼nsche Euch allen schÃ¶ne, gemÃ¼tliche freie Tage!

Posted by orange in KinderkÃ¼che, dips+aufstriche, essen und kochen, rezepte, vegetarisch at 13:41