Kürbispesto mit getrockneten Tomaten

Herzhaft · Mediterran · Aromatisch

Zutaten



- 200 g gegarter Kürbis
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Kürbis weich garen* und abkühlen lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kürbis, Tomaten, Knoblauch, Öl und Kerne pürieren. Den Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Wasser oder zusätzliches Öl für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.

Kürbispesto mit gerösteten Kürbiskernen

Regional · Nussig · Mild

Zutaten



- 200 g gegarter Kürbis
- 40 g Kürbiskerne
- 2–3 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Kürbis weich garen* und abkühlen lassen. Kürbiskerne trocken anrösten und abkühlen lassen. Mit dem Kürbis, Öl, Limettensaft, Knoblauch und der Petersilie grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls das Pesto zu fest ist, etwas Wasser oder Öl hinzufügen.

TIPP
Für das Pesto eignen sich Butter- oder Hokkaidokürbis besonders gut. Den Kürbis in Würfel schneiden, zusammen mit dem Knoblauch auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit etwas Öl beträufeln und bei 180 °C Umluft etwa 20 Minuten rösten. Dadurch erhält das Pesto ein besonders intensives Aroma.

Kürbispesto mit Walnüssen

Herbstlich · Würzig · Kräftig



Zutaten

- 200 g gegarter Kürbis
- 40 g Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Limettensaft
- 20 g Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis weich garen* und abkühlen lassen. Anschließend alle Zutaten mit dem Kürbis zu einem cremigen Pesto pürieren und nach Geschmack würzen. Für mehr Biss nur einen Teil der Walnüsse mitpürieren, die restlichen Walnüsse grob hacken und erst zum Schluss unterheben.

Kürbispesto mit Basilikum und Knoblauch

Frisch · Kräuterig · Mild



Zutaten

- 200 g gegarter Kürbis
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 30 g Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Parmesan (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Kürbis weich garen* und abkühlen lassen. Die Sonnenblumenkerne kurz anrösten. Kürbis, Basilikum, Knoblauch, Limettensaft und Öl pürieren. Kerne und Parmesan hinzufügen und nochmals kurz mixen. Abschmecken und bei Bedarf etwas Öl ergänzen.

TIPP

Für das Pesto eignen sich Butter- oder Hokkaidokürbis besonders gut. Den Kürbis in Würfel schneiden, zusammen mit dem Knoblauch auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit etwas Öl beträufeln und bei 180 °C Umluft etwa 20 Minuten rösten. Dadurch erhält das Pesto ein besonders intensives Aroma.

Pikantes Kürbispesto mit Chili und Limette

Fruchtig · Pikant · Mit südamerikanischer Note

Zutaten



- 200 g gegarter Kürbis
- 30 g geröstete Kürbiskerne
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 TL Limettensaft
- etwas frische Chili, je nach Geschmack
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL gehackter Koriander oder Petersilie
- Salz

Zubereitung:

Kürbis weich garen* und abkühlen lassen. Kürbis, Kürbiskerne, Öl, Limettensaft, Knoblauch und Kräuter pürieren. Chili zunächst sparsam hinzufügen und nach Wunsch nachschärfen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Kürbis Pesto mit Fetakäse

Würzig – Kräftig - Cremig

Zutaten



- 200 g gegarter Kürbis
- 80 g Fetakäse
- 40 g Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kürbis weich garen* und abkühlen lassen. Kürbis, Fetakäse, Walnüsse, Öl und Knoblauch pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Für das Pesto eignen sich Butter- oder Hokkaidokürbis besonders gut. Den Kürbis in Würfel schneiden, zusammen mit dem Knoblauch auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit etwas Öl beträufeln und bei 180 °C Umluft etwa 20 Minuten rösten. Dadurch erhält das Pesto ein besonders intensives Aroma.