

# Federkohl-Pesto

**Es grünt so grün:  
ein grüneres Pesto wird so leicht nicht möglich sein.**

## Zutaten für ca. 4 dl

200 g Federkohl  
100 g Pistazien, gesalzen  
Salz, Pfeffer  
1–1,5 dl Öl  
½ Zitrone, nur Saft  
1 TL Chiliflocken  
Parmesan, gerieben

## Zubereitung

Etwa 20 Minuten

**1** Vom Federkohl grobe Blattrippen entfernen. Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

**2** Pistazien, Federkohl, Salz und Pfeffer mit dem Stößel im Mörser zerreiben. Nach und nach das Öl dazufliessen lassen, mit Zitronensaft und Chili würzen. Oder das Pesto im Mixglas zubereiten: So wird es sämiger.

**3** Pesto ohne Parmesan zubereiten, dadurch ist es länger haltbar. Parmesan nach Wunsch später hinzufügen. Pesto in Gläser abfüllen und bis zum Rand mit Olivenöl auffüllen. Im Kühlschrank mindestens 2 Wochen haltbar.

## Tipp

Pistazien durch andere Nüsse ersetzen. Sogar Spitzenköche schwören auf diesen simplen Trick: Etwas Nudelwasser in die Sauce geben und sie bekommt die gewünschte sämige Konsistenz. Dafür sorgt die im Wasser gelöste Nudelstärke.

Nachhaltig – Nudelwasser weiterverwenden: Ein guter Brot- oder Pizzateig braucht nicht viel mehr als Mehl, Wasser und etwas Salz. Die beiden letzten Bestandteile finden sich im Nudelwasser. Statt Wasser das Nudelwasser für die im Rezept angegebene Menge Flüssigkeit verwenden. Auch Eier lassen sich im Nudelwasser kochen.

