

## Rezept

# Buntes Gemüse mit Pesto

Ein Rezept von Buntes Gemüse mit Pesto, am 13.06.2026

## Zutaten

<b>3 EL</b> Pinienkerne	<b>70 g</b> 70 g Parmesan (am Stück)
<b>2-3 Bund</b> Basilikum (ca. 100 g)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>120 ml</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	<b>400 g</b> kleine, junge Kartoffeln
Salz	<b>8</b> kleine, junge Möhren
<b>2</b> Kohlrabi	<b>250 g</b> grüner Spargel
<b>150 g</b> Zuckerschoten	<b>3 EL</b> Butter
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

## Zubereitung

1. Für das Pesto die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten, herausnehmen und auf Küchenpapier abkühlen lassen. Inzwischen den Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben. Das Basilikum waschen und mit einem Geschirrtuch trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls grob schneiden. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und das Öl mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker nicht zu fein pürieren. Anschließend den Käse untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für das Gemüse die Kartoffeln unter fließendem Wasser gut sauber bürsten, dann in kochendem Salzwasser 15-20 Min. garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann pellen und eventuell halbieren.
3. Zwischendurch die Möhren schälen oder die Haut mit einem kleinen Messer grob abschaben. Den Kohlrabi schälen und in 16 Spalten schneiden. Den Spargel waschen und die holzigen Enden wegschneiden, die Stangen einmal quer halbieren. Zuckerschoten waschen und die Enden abknipsen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Darin nacheinander das Gemüse in 1-3 Min. bissfest garen (die Zuckerschoten höchstens 1 Min.), herausheben und sofort in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen.
4. Die Butter in einer Pfanne oder im Wok schmelzen. Das Gemüse und die Kartoffeln hineingeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. in der Butter schwenken, nicht braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Pesto zum Beträufeln servieren.