

Rezept

Romanesco-Pesto-Püree

Ein Rezept von Romanesco-Pesto-Püree, am 05.12.2025

Zutaten

15 g	Pinienkerne	30 g	Pecorino
1	Knoblauchzehe	½ Bund	Basilikum
40 g	Olivenöl (4 EL)		Salz
	Pfeffer	500 g	Romanesco
10 g	Zitronensaft (1 EL)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 340 kcal, 31 g F, 10 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Pecorino in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Alles drei im Mixtopf 6 Sek. / Stufe 8 hacken.
2. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und zu der Pecorino-Mischung in den Mixtopf geben. Alles 5 Sek. / Stufe 8 hacken. Mixgut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Das Öl hinzufügen und 5 Sek. / Stufe 4 unterrühren. Das Pesto mit ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer würzen und in eine Schale umfüllen. Den Mixtopf spülen.
3. Den Romanesco putzen, waschen und in grobe Röschen teilen. Mit 5 g Salz in den Varoma-Behälter geben. 500 g Wasser in den Mixtopf einwiegen, Mixtopf verschließen. Varoma aufsetzen und verschließen. Romanesco 20 Min. / Varoma / Stufe 2 garen. Mixtopf leeren, Romanesco und Pesto hineingeben und 10 Sek. / Stufe 4 mischen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und servieren, z. B. zu gedämpftem Fischfilet oder Saltimbocca.